د.محەمەد سەلاحەددین ئیبراهیم

نەخۆشی شەکرە



وەرگێرانی: ئەکرەم قەرەداخی - سۆزان جەمال

دکتۆر محەمەد سەلاحەدین ئیبراهیم

نەخۆشیی شەکرە
هۆکان و تێکچوون و چارەسەر

وەرگێڕانی

ئەکرەم قەرەداخی   سۆزان جەمال

ناوی کتێب: نەخۆشیی شەکرە

نوسینی: د.محەمەد سەلاحەدین ئیبراهیم

وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداخی، سۆزان جەمال

پرۆژەی کتێبی زانستی: 5

مۆنتاژ: نەسرین ئەسکەندەری

تایپ: بەناز محەمەد

هەڵەچن: لەرین لەتیف

تیراژ: 1000

نرخ: 2000

ژمارەی سپاردن: 1739

چاپخانەی: دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

چاپی: یەکەم ساڵی 2009

کوردستان ـ سلێمانی

www.serdam.org

پێشەکی

نەخۆشیی شـەکرە یەکێکـە لەهـەرە نەخۆشـییە باوەکـانو ژمارەیـەکی زۆری خـەڵك لەهەموو تەمەنەکانـدا بەدەسـتیەوە دەنـاڵێننو بـەردەوام بـەرێگای پزیـشكو کلینیکـە هەمەجۆرەکانی چارەسەری ئەم نەخۆشییەدا دەگەڕێن.

کێشەی نەخۆشیی شەکرە تەنیا لەوەدا نییە کە نەخۆشییەکی دیـاری هەناویـە بـەڵکو لەوەدایـە کـە کاردەکاتەسـەر سـەرتاپای ئەندامـەکانی جەسـتەو کاریگـەری پێیانـەوە دیاردەبێت هەر لەماسولکەکانەوە تا دەگاتە رەقبوونی خوێنبەرەکانو کاری دڵو پەستانی خوێنو سەرگێژخواردنو بورانەوەو تینویەتی بەردەوامو لاوازی جەسـتەو تێکـدانی سـوڕی مانگانە لەژنداو کاریگەری بۆ سەر کۆرپەلە لەدایکی دووگیاندا، هەروەها لـەکردارەکانی هەوکردنی میکروبـی و بەتەمەنـدا چـوونو پیریـیـەتی، لەدەسـتدانی چـاو، پەککـەوتنی گورچیلەو نەخۆشییە دەمارییەکانو هەوکردنی پێو قاچـەکانو پەیـدابوونی بـرینو چـاك نەبوونەوە گەلێکی دی، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەم لێکەوتە تێکـچوونانەی کـە لەئەنجامیـدا پەیدا دەبن، رێگاکانیو چاودێری خواردنو خۆپارێزی بەردەوامو فەرامۆشنەکردنی جەسـتە

لەبەرامبەریدا، وەرگرتنی چارەسەر بەشێوەیەکی ڕێکو پێک بەتەواوی دەستەبەری تووشنەبوونی ئەو تێکچوونانە دەکاتو نەخۆش دەتوانێت زۆر بەسانایی‌و ئاسایی ژیان بگوزەرێنێت بێئەوەی هیچ یەکێك لەو نارەحەتیانەی تووش بێت ئێمە گەلێك لەو کتێبانەی لەسەر شەکرە دانرابوون، خوێندمانەوە، بەلامانەوە ئەم کتێبەی پرۆفسیۆر د. محەمەد سەلاحەدین ئیبراهیم کە سەرۆکی بەشی نەخۆشییە هەناوییەکانە لەزانکۆی ئەزهەر بەیەکێك لەهەرە ئەو سەرچاوە گرنگانە دادەنێین کە زۆر بەوردی‌و شارەزاییەکی زۆرەوە دەربارەی هەموو لایەنەکانی نەخۆشییەکە دواوە، هەر لەروخسارە بنچینییەکانیەوە تا دەگاتە ڕێگاکانی خۆپاراستن‌و چارەسەرو چارەسەری حاڵەتە تایبەتیەکان‌و گوزەراندنی ژیان لەگەڵیدا، سەرەڕای پێدانی ژمارەیەکی زۆر ڕێنمایی کە نەخۆشیی شەکرەو هەموو کەسانێکی دی دەتوانن زۆر سودمەند بن لێ‌و بیکەن بەرابەری خۆیان. لەهەمووش گرنگتر ئەوەیە کە کتێبەکە بەزمانێکی زۆر سادە نوسراوە بۆ ئەوەی هەموو کەسێك بەباشی بیخوێنەوەو تێیبگات. هیوامان زۆرە بەم کاری وەرگێڕانەمان توانیبێتمان کەلێنێکی بچوك لەکتێبخانەی کوردیدا پڕبکەینەوەو کارەکەمان جێی شیاوی خۆی وەرگرێت.

هەردوو وەرگێڕ

سەرەتا

بۆچی بڵاو بوونەوەی نەخۆشیی شەکرە زیاتر بووە؟

بۆچی نەخۆشـیی شـەکرە زۆری لەسـەر دەنوسـرێت؟ ئێمـە تـەنیا وەڵامێکـی سـاکار هەڵدەبژێرین کاتێك دەڵێن: لەسەر نەخۆشیی شەکرە زۆر دەنوسرێت بۆ رێنمـایی خـەڵك و هۆشیارکردنەوەیان بەنیشانەکانی نەخۆشییەکەو چۆنێتی خـۆ پاراسـتن لێـی و چارەسـەر کردنی.

ئەمەش وەڵامێکی راستە، بەڵام ناتەواوە! چونکە بەرامبەر بەمە دەتوانرێـت بوترێـت زۆر نوسین لەسەر هەر بابەتێك تەنیا رێگە نییە لەسەر گرنگی بابەتەکە، بەڵکو لەبەر ئەو هەموو کێشانەیە کە هێشتا یەکلایی نەکراونەتـەوە، تـا ئێـستا وتوێـژ و را گۆڕینـەوەی لەسەرە. نەخۆشیی شـەکرە یەکێکـە لـەو نەخۆشـییە گرنگانـەی تـا ئێـستا زۆر کێـشە دەورووژێنن بەبێنەوەی چارەسـەری سـەرکەوتوویان بـۆ کرابێـت، لەگـەڵ ئـەو سـەرکەوتنە گەورەیـەش کـە دەربـارەی کـۆنترۆڵی باشـی شـەکرەی خـوێن لەسـەر ئاسـتی سروشـتی بەدەستهاتووە. لەگەڵ ئەوەش کە نەخۆشیی شەکرە لەزۆر کۆنەوە ناسراوەو لەگەڵ مرۆڤـدا هـەزارەها سـاڵە دەژی، هـەرووەك لەدەسـتوخەتە کۆنەکانـدا تێبینیکـراوە، بـەڵام بڵاوبوونەوەی لەم چەرخەی ئێستاماندا بەشـێوەیەکی سەرسـوڕهێنەر زۆر بـووە. تـا ئـەو رادەیەی لەگەڵ نەخۆشیی رەقبوونی خوێنبەرەکاندا چوونەتە سەرووی لیـستی نەخۆشـییە خراپەکانەوە کە تەندروستی و ژیانی مرۆڤ دەخەنە هەڕەشەوە بەتایبەتی لەکۆمەڵـە زیـاد

پێشکەوتووەکاندا، هەروەها وایلێهاتووە هیچ کۆمەڵگەیەک یان هەرێمێکی جوگرافی بەدرێژایی گۆی زەوی نییە کە ئەم نەخۆشییەی تیادا رووی نەدابێت.

کەواتە چی رووی داوە؟ چی گۆڕاوە؟ ئەوەی رووی داوەو ئەوەی لەگەڵ شارستانییەتی ئەم سەردەمەدا گۆڕاوە زۆرن کە کاریگەرییەکی تەواویان لەسەر جەستەمان هەیەو ئەوانەش ئەمانەی خوارەوەن:

یەکەم: کاتێک کە تەمەنی مرۆڤ بەهۆی ئەو پێشکەوتنە زۆرانەی زانستە پزیشکییەکانەوە روویداو توانرا سەرکەوتن بەسەر زۆر لەنەخۆشییە درمەکاندا بکرێت کە دوژمنی یەکەمی تەمەنی منداڵی و لاوین جەستەی کەوتەبەر شیبونەوەی ناوەکی هەرووەك پزیشکە کۆنەکانی میسر ناویان لێنابوو کە ئەوەش دەستەواژەیەکی جوانە، ئەمەش هەموو نەخۆشییە باوەکان لەلیستەکاندا دەگرێتەوە وەك نەخۆشیی شەکرە، رەقبوونی ماسولکەکان، نەخۆشییەکانی بەرگری خۆیی پوکانەوەی خانەکانی کۆئەندامی دەمارو رژێنەکان و دەردەشاو گەلێکی دی.

دووەم: شارستانییەتی سەردەم لەسەر ریتمێکی خێرا و کاری وردی چڕ وەستاوە کە بەردەوام دڵەڕاوکی و شڵەژانی لەگەڵدایە، دەروونی مرۆڤ لەم سەردەمەدا وەك ژێی کەوانێك وایە کە بۆ دواوە توندکرابێت.

سێیەم: شارستانیەتی سەردەم بووە بەهۆی سنوردانان لەجوڵەی جەستەدا لای لەش ساغەکان بەهۆی دۆزینەوەی ئۆتۆمۆبیل و ئەسانسۆر، هەروەها دانیشتن لەنوسینگە بەیانیان و لەبەر تەلەفزیۆن ئێواران.

چوارەم: شارستانیەتی سەردەم خۆراکێکی زۆری خستەبەردەمی ئەو کەسانەی توانای کڕینیان هەیە بەتایبەتی شیرینی و چەوری هەروەها زۆر خواردن لەگەڵ خراپ هەڵبژاردنی

خۆراك كە مرۆڤ تەنیا بەدوای تام خۆشیدا دەگەرێت، بەلام نازانێت ئەم خۆراکانە تەندروستی دادەرمێنن.

پێنجەم: شارستانیەتی سەردەم بوو بەهۆی بلاوبوونەوەی جگەرەکێشان بەهەمو جۆرەکانییەوە.

کۆبوونەوەی هەموو ئەمانە یان هەندێکیان هەموو جەستەیەك ناتوانێت بەرهەلستییان بکات. لەبەر ئەوەی جەستەی مرۆڤ بەهەموو میکانیزمەکانی ناوەوەشی لەبنەرەتدا وا دروستبووە کە لەگەلّ سروشتدا بگونجێت بەهەموو خۆراك و بێگەردی و ئارامییەکانییەوە، هەروەها بەجوولە بەردەوامییەکەیەوە، ژیانی هاوچەرخ هێرشی بۆ هێناوە ــ کە لەراستیدا بەرهەمی ئەقلی خۆیی و خەیالییەتی ــ بەهەموو توخمە نوێیەکانیەوە کە جەستە وەك جاران ناتوانێت گونجاندنێکی بایۆلۆژییانەی لەگەلّدا بکات.

هەموو کارلێکە کیمیاییەکانی جەستەی مرۆڤ و کۆئەندامی دەماری تا رادەیەکی زۆر دەگونجێن لەگەلّ ئەو سروشتەی لەئامێزیدا گەورە بووە بۆ نمونە خۆراك دەگمەن بوو بواری زۆر خواردن نەبوو، زوربەی خۆراکەکان تەنیا بریتی بوون لەرووەکەکان واتە دانەوێلەو پاقلەمەنییەکان و گرۆکان وەك پەتاتە هەروەها ریشالّەکان کە ئەمانەش هەموو بەهۆی راوکردنی ماسییەوە دەبوونە خۆراکی باش کە ئێستا لەم چەرخەدا بەباشترین خۆراك دادەنرێن بۆ خۆپاراستن لەرەقبوونی خوێنبەرەکان کە رەنگە پێش خواردنی تازەلّی وشکانی کەوتبێت. هەروەها باری دەروونیش لەگەلّ ریتمی سروشتیدا هێواش و گونجاو بوو، واتە ژیان پێویستی بەهەلّچوونی زۆر نەبوو تەنیا لەساتە مەترسیدارەکان یان لەئارەزوویەکی زۆردا نەبێت.

بەکورتی مرۆڤ کەوتۆتە تەلّەزگەیەکی فسیۆلۆژییەوە، چونکە ئەقلّ و خەیالّی پەرەسەندنێکی زۆر گەورەی بەخۆیەوە بینیووە بۆئەوی ئەو شارستانییەتەی ئێستا هەیە

دروستی بکات لەکاتێکدا میکانیزمە کیمیایی و دەمارییەکانی ناوجەستەی پەرەیاننەسەندووە بۆئەوەی بتوانێت لەگەڵ واقیعی هاوچەرخدا بگونجێت کە باری خۆراکی و دەماری بی شوماری خستۆتەسەر شان. هەروەها زۆرێک لەغەریزەکانی مرۆڤ کاڵ بۆنەتەوە یان خراپ لەگەڵ پیشکەوتنی سەردەمدا بەکارهاتوون.

غەریزەش رێکخەرێکی وردە بۆ پێویستییەکانی جەستە، بەڵگەش لەوە باشتر نییە کە بڵێین زوربەی زۆری گیانەوەران ـ بەپێچەوانەی مرۆڤەوە ـ بەرێکخستنی پێویستیەکانیان بۆ خۆراک تەرازوویەکی نەوەستاو لەنێوان برسێتی و تێریدا دروستدەکەن واتە لەپێویستی خۆیان زیاتر ناخۆن کەواتە خواردن بۆ پێویستییە بەتەنیا، زۆر دەگمەنە کە تووشی قەڵەوی زۆر بن.

لای مرۆڤ زوربەی جار غەریزەی خۆراک دەبێتە هۆی چێژوەرگرتن واتە نارەزووی خوراک خواردن لەپێداویستی راستەقینەی وزەی پێویست بۆ خۆراک جیابۆتەوە.

هەموو ئەمانە دەکەونە کوێی نەخۆشیی شەکرەوە؟ لەراستیدا ئەوە لەناوجەرگەیدایە؟ بەدیدێکی سەراپاگیری دەتوانین بڵێین نەخۆشیی شەکرە لای زوربەی نەخۆشەکان ناتوانایی جەستەیە (واتە تێکچوونێکی نادیاری تیادایە) لەپێکهاتەو میکانیزمە ناوەکییەکانی بۆگونجاندن لەگەڵ ژیانی هاوچەرخ بەهەموو ئەو شتانەی کە هێناونی لەشڵەژانی دەماری و زۆر خواردن و گەلێکی دی. بەم چەمکە بۆمان دەردەکەوێت کە نەخۆشیی شەکرە لەراستیدا بریتییە لەتێکچوونی پێکهاتەی بۆماوەیی کە خراپی هۆکارە وەرگیراوەکان لەژینگەوە دەریدەخەن کە لەم رۆژگارەی خۆماندا لەدەست دەرچووە. تا ئێستا ئێمە ناتوانین ئەو کەموکورییە بۆماوەییە راستبکەینەوە هەرچەند ئومێد وایە رۆژێک لەرۆژان لەرێگەی جێبەجێکردنی هۆیەکانی گواستنەوەی بۆماوەوە ئەمە بێتەدی، لێرەوە ناوی نەخۆشیی شەکرەمان هەڵبژارد بەو مانایەوە کە بەردەوامبوونی کەموکورییەکی ناوەکی لەخۆدەگرێت تەنانەت ئەگەر نیشانەکانیش ون بن یان نەمێنن.

بەڵام دەتــوانین رێگــە لــەو هۆکارانــە بگــرین کــە دەبنــەهۆی زیــاتر خراپبــوونی ئــەم کەموکوڕییە. بەمەش دەتوانین ئەم کەموکوڕییە بۆماوەییــە بەشــاراوەیی و کــۆنترۆڵکراوی بهێڵینەوە تا ئاستێکی زۆر کاریگەری نەبێت.

جێی ئاماژەیە هەمیشە ئەوە بهێنینەوەیاد کە بایەخ و مەترسی نەخۆشیی شەکرە لەو ماکانەدا خۆی شاردۆتەوە کە دەرئەنجامی تێکچوونی شانەیین. دەتــوانین بڵــێین نەخۆشــیی شەکرە شانەیەك یان ئەندامێك لەلەشدا ناهێڵێتەوە کە نەتوانێت تێکی بــدات، لەبەرئــەوە نەخۆشیی شەکرە بەنەخۆشییە ماکەکان ناونراوە، هەروەها چۆنیەتی رووداني ئەم ماکانە تا ئێستا نادیارن. لەکاتێکــدا رۆژ لــەدوای رۆژ جــەخت لــەبوونی پەیوەندییــەکی بــەهێز لەنێوان رووداني ماکەکان و بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا دەکرێــت، دەبیــنین ئــەم پەیوەندییە راستەوانە نییــە. بــەو مانایــەی تونــدی ماکــەکان و بڵاوبونــەوەیان بەگــشت شانەکاندا هاوتــەریب نییــە لەگــەڵ ئاســتی بەرزبونــەوەی شــەکرو کــاتی بەرزبوونــەوەی هەروەها پێچەوانەکەشی راست نییــە، چــونکە هــەر بەرزبوونەوەیــەك لەشــەکری خوێنــدا مەرج نییە هاوکات بێت لەگەڵ تێکچوونی شانەدا، تەنانەت ئەگەر درێژەشی کێــشا ــــــ ئێستاش زۆرمان لەبەر دەمدا ماوە بۆ لێکۆڵینــەوەی ئــەو هۆکــارە شــاراوانەی لەپــشت رووداني تێکچوون یان ماکەکانی نەخۆشیی شەکرەوەن.

لەم کتێبەدا هەوڵمان داوە زۆرێــك لــەو بیرۆکــە نوێیانــە بخەینــەڕوو شانبەشــانی ئــەو زانیارییانەی دەربارەی دیاردە کلاسیکیە چەسپاوەکان لــەئارادان، لەکۆتاییــدا کۆمــەڵێك رێنمایی کرداری ساکار سەبارەت بەخۆپاراستن و چارەسەرکردن خراونەتەڕوو.

نووسەر

بەندی یەکەم

شەکر لەسروشتو لەجەستەی مرۆڤدا

شەکر لەسروشت و لەجەستەی مرۆڤدا

لەسەدەی نوێدا، وردتر دیاریبکەین لەناوەڕاستی دووەمی سەدەی نۆزدەدا، زانای فەرەنسی گەورە کلود برنارد دامەزرێنەری فسیۆلۆژی لەشێوە نوێیەکەیدا، لەتوژینەوەکانی لەسەر ڕێکخستنی کیمایی لەناو جەستەی مرۆڤدا، چەمکی دەردراوە ناوەکیەکان (هۆرمۆنەکان)ی دۆزییەوە کە ڕۆڵێکی سەرەکی لەم ڕێکسختنەدا دەبینن.

تۆژەرەکانیش دەستیانکرد بەدەرهێنانی یەك لەدوای یەکی ئەندامەکان و دەرخستنی ئەو تێکچوونەی ڕوودەدات پاش دەرهێنانی هەر ئەندامێك. زانای ڕوسی مینکۆڤسکی یەکەم کەس بوو کە دەریخست دەرهێنانی پەنکراس لەگیانەوەردا دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی شەکر لەخوێنداو دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە لەوانەش میزکردنێکی زۆرو لاوازبوون. لەبەرئەوەی پەنکریاس تا ئەوکاتە بەوەناسرابوو کە چەند ئەنزیمێکی چالاك لەکرداری هەرسی خۆراکدا دەرێژێت و دەیکاتە ناو ئەو جۆگەیەی کە لەو بەشەی ڕیخۆڵەدا کۆتایی دێت کە ڕاستەوخۆ دوای گەدە دێت. کلود برنارد بۆیدەرکەوت کە هۆی بەرزبونەوەی شەکر پاش دەرهێنانی پەنکریاس ئەوەیە کە پەنکریاس ماددەیەکی شاراوە (لەپاشتردا پێیوترا هۆرمۆنی ئینسۆلین) بەرهەمدەهێنێت یارمەتی کەمکردنەوەی شەکر لەجەستەدا دەدات.

لەپاشدا ئەم مەتەڵە زانرا بەهۆی دۆزینەوەی بەرپرسی ئەم بەرهەمەوە کە بریتییە لەخانەی تایبەتمەندی پەرشوبڵاو لەشێوەی دورگەدا بەناو ئەو شانەیەی دەردراوەکانی هەرس لەپەنکریاسدا دەردەن‌و پێیان دەوترێتدورگەکانی لەنگەرهانز بەناوی دۆزەرەکەیەوە. واتە پەنکریاس لەراستیدا دوو ئەندامی زۆر جیاواز لەفرماندا دەنوێنێت. بەڵام یەکگرتوو لەیەك شانەدا لەبارەی توێکارییەوە، بەڵام هەردوو ئەم ئەندامانە لەپەنکریاسدا کاری یەکتری تەواو دەکەن. خانەکانی ئەنزیمەکانی هەرس مادده شەکریەکان دەگۆڕن بۆ یەکە ساکارەکانیان بۆئەوەی مژینیان لەریخۆڵەدا ئاسان بێت تا بگەنە جگەرو هۆرمۆنی ئینسۆلینیش مامەڵە لەگەڵ ئەو شەکرەدا دەکات پاش مژینی وەك رێکخەرێك بۆ جوڵەکەی بەناو شانەدا بەهەڵگرتن بێت یا بەسوتاندن.

ماوەیەکی زۆر بەسەر نەچوو تا توێژەرێکی گەنج بەناوی د. بانتنبج لەتورنتۆی کەنەدا ساڵی 1921 توانی هۆرمۆنی ئینسۆلین لەپەنکریاسەوە پاڵفتەبکات‌و کاریگەرییە ئەفسوناویەکەی لەکەمکردنەوەی شەکری خوێن‌و نەبوونی نیشانە تیژەکانی نەخۆشییەکە دەربخات. ئەوە لەو رووداوە پزیشکیانەیە کە لەپاشتردا تۆمارکران‌و لەپاشتردا خاوەنەکەشی شایانی پاداشتی نۆبل بوو. دەستکرا بەدروستکردنی ئینسۆلینی پاڵفتە لەپەنکریاسی مانگاو مەڕو ماسی گەورەو بەرازەوە، هیوای نەخۆشانی شەکر بەرزبوەوەو ئازارو نیشانە تیژەکانیان نەما. ئینسۆلین وەك تاکە دەرمان هەر مایەوە بۆ چارەسەری نەخۆشیی شەکرە تا ساڵی 1944 کاتێك کە رێکەوت رۆڵی خۆی بینی.

پزیشکێکی فەرەنسی تێبینی ئەوەی کرد کە ئاوێتەیەك لەئاوێتەکانی سلفا کە وەك چارەسەر دەدرا بەنەخۆشانی تیفوئید دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی شەکر لەخوێندا تا ئاستێکی ترسناك. لەسەر بنچینەی ئەم تێبینیانە لێکۆڵینەوەکان چڕبوونەوەو کۆمپانیاکانی دەرمان کەوتنە دروستکردنی گەلێك دەرمانی هاوجۆر، کە ئێستا لەرێگای دەمەوە بەکاردێن بۆ دابەزینی شەکر. لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا زۆر ماوە کە چاوەڕێی

دۆزینەوەن لەنەخۆشیی شەکرەدا. لەداهاتوویەکی نزیکدا توانای بەجێهێنانی چەند دۆزینەوەیەکی گرنگ وەك داهێنانی پەنکریاسی دەستکرد لەبەردەستدا دەبن، هەروەها دروستکردنی ئینسۆلین لەرێگای ئەندازەی بۆ ماوەوەو هەوڵدان بۆ گواستنەوەی ئەو خانانەی پەنکریاس بەرهەمدەهێنن لەحاڵەتی ساغیاندا بۆ نەخۆشانی شەکرە و گەلێکی دی کە لەلاپەڕەکانی دواتردا باسیان دەکەین و ئەگەر سەرکەوتنیان بەدەستهێنا کۆدەتایەك لەچارەسەری ئەم نەخۆشییەدا بەرپادەکەن.

یەکەم، شەکر لەسروشتدا: شەکر لەبنەڕەتدا پیشەسازییەکی رووەکیە.. رووەکیش بەساکاریو ئاسانی لەناو هەوا دوانۆکسیدی کاربونو تیشکی خۆر کە دەکەوێتە سەری دروستی دەکات، بەهۆی ماددەی کلوروفیلی سەوزەوە کە چالاکیەکی کیمایی هەیە. رووەك شەکر لەشێوەی ئاوێتەی کیمیایی هەمە جۆر دروستدەکاتو لەبەشە دەرکەوتووەکانیدا لەدەرەوەی زەوی (یا بەشاراوەیی لەناو زەویدا، یا لەبەشە جیاکراوەکانیدا) هەڵیان دەگرێت.

مرۆڤ جیاوازە.. ناچار نەبێت شەکر دروست ناکات... لەکاتی نەتوانینی بۆ دەستکەوتنی بەناماددەکراوی لەرووەکەوە... ئەو بەو ساکارییەی رووەك دروستی ناکات بەڵکو بەهۆی پێکهاتەکانی شانە ئەندامیەکانیەوە. پیشەسازی شەکر لەرووەکدا بریتییە لەپیشەسازی هەڵگرتنی وزە.. (تیشکی خۆر)و زۆرترین بەکارهێنانەکانی شەکر لەپاش ئەوە بریتییە لەوردکردنی گەردەکانیو دەرپەڕاندنی ئەو وزەیەی تیایدا هەڵگیراوە. هەرچەندە شەکر لەرووەکدا بەشێوەی کیمیایی هەمەجۆر دروست دەکرێت بەڵام ئەو یەکە کیمیاویە بنچینەیەی کە جەستەمان دەیەوێت بریتییە لەئەڵقەیەکی شێوە شەش لایی لەگەردیلەکانی کاربون کە لاکانی هەردوو توخمەکەی ئاو (واتە ئۆکسیجنو هایدرۆجین) هەڵدەگرن. بۆیە ناویان لێنراوە ماددە کاربۆ-ئاویەکان (کاربۆهیدرەیت) کە بەم ئاوێتە شەکریانە دەوترێت هەرچەندێك لەوردەکاری پێکهاتندا جیاوازبن.

دابەشبوونی مادده شەکرییەکان (یا کاربۆهیدرەتیەکان): ئەم دابەشبوونە پشت دەبەستێت بەتاکبوونی گەردی شەکر یا بەیەکگرتنی لەگەڵ گەردێکی دیکە یازیاتردا، ئەوەی ئێمە لەبواری لێکۆڵینەوە لەنەخۆشیی شەکرەدا مەبەستمانە ئەمانەن: تاکە شەکر، جووتە شەکرو فرە شەکر.

تاکە شەکر یان شەکری سادە:

بریتییە لەخێزانێکی گەورە، گرنگترینیان لەبارەی فسیۆلۆژییەوە (واتە فرمانیەوە) چوار جۆرن کە ئەمانەن:

شەکری گلۆکۆز: پێشی دەوترێت شەکری نیشاستە لەبەرئەوەی زۆر بەئاسانی بەشێوەیەکی بازرگانی لەنیشاستەوە دروستدەکرێت. شەکری گلۆکۆز بەتاکە شەکرێك دادەنرێت کە لەخوێنی مرۆڤدا هەبێت کە ناتوانرێت وازی لێ بهێنرێت. تامی ئەم شەکرە کەمتر شیرینترە لەشەکری بەکارهاتو(واتەی ئەو شەکرەی خۆمان بەکاری دەهێنین)، لەرووەکدا بەو برەی کە باسبکرێت جگە لەمیوە نەبێت کە لەگەڵ شەکرێکی دیکەدا هەیە پێی دەوترێت فرەکتۆز یا شەکری میوە بەڵکو هەمیشە بەشێوەیەکی خەست لەشێوەی زنجیرەیەك لەناوێتەکانی نیشاستەدا هەیە.

شەکرەی فرە کتۆز(میوە): لەگەڵ شەکری گلۆکۆزدا بەرێژەی جیاجیا لەمیوەو هەنگویندا هەیە.

شەکرەی ماستی تاك (گالاکتۆز): شەکرێکە لەشەکری ماستی جوت (لاکتۆز)ەوە پاڵفتە دەکرێتو دەچێتە ناو ژمارەیەك لەپێکهاتە گرنگەکانی جەستەوە.

شەکری مانۆز: بریتییە لەشەکرێکی رووەکی دەگمەن، دار گەزۆ لەعێراقو سینادا دروستی دەکات.

ـ جێی ئاماژەیە هەموو جۆرەکانی ئەم شەکرە تاکانە لەجەستەدا بەهۆی ئەنزیمەکانەوە دەگۆڕرێنەوە بۆ گلۆکۆز، کە بریتییە لەو یەکەیەکەی مامەڵەی پێ دەکرێت لەهەموو خانەکاندا، لەکاتی نەبوونی یەکێك لەم ئەنزیمانەدا بەهۆی کەمیەکی بۆماوەییەوە... ئەم شەکرە لەزۆربەی ئەندامەکانی جەستەدا کەڵەکە دەبن‌و دەبنەهۆی مردنی زوو.

جووتە شەکر:

1- **شەکری خواردن:** ناسراوترین جۆریەتی، لەقامیشی شەکر یان لەچەوەندەری شەکر دەردەهێنرێت، هەروەها لەگوێزەرو ئەنانانسیشدا هەیە، شەکری خواردن لەیەکگرتنی گەردێك لەشەکری گلۆکۆزو گەردێك لەشەکری فرەکتۆز پێکهاتووە.

2- **شەکری لاکتۆز:** لەشیردا هەن، لەخانەکانی مەمکدا لەگەڵ چەوری‌و پرۆتین‌و خوێیەکاندا، دروست دەبێت پێکهاتووە لەیەکگرتنی گەردێك لەشەکری گلوکۆز لەگەڵ گەردێك لەشەکری گالاکتۆز.

3- **شەکری مالتۆز:** لەدانەوێلەکاندا دروستدەبێت.

فرەشەکر: لەیەکگرتنی ژمارەیەکی زۆر لەگەردەکانی تاکە شەکر پێکدێت. لەگرنگترین شێوەکانی:

1 - **نیشاستە:** هەروەك لەوە پێش ئاماژەمان پێدا لەیەکگرتنی ژمارەیەکی زۆر لەگەردەکانی گلوکۆز پێکدێت‌و لەدانەوێڵەو پاقلەمەنی پەتاتەو سێوی بنەرزو مۆزدا هەڵدەگیرێت.

نیشاستە لەئاودا ناتوێتەوە، بەڵام گەرمکردن یارمەتی ئەوەی دەدات و لەکاتی ساردکردنەوەیدا نیشاستە ئاوێتەیەکی مل دروستدەکات، کە لەچێشتی گەنمەکوتاو جۆری دیکەدا دەیبینین. نیشاستە بەئاسانی لەریخۆڵەدا (بەهۆی ئاوگەکانییەوە) پارچە پارچە

دەبێت بۆ یەکە بنەڕەتیەکەی (کە گلۆکۆزە)، هەروەها بۆ ئاوێتە کیمیایی دیکەی ساکار تا مژینی ئاسان بێت.

2- **ریشاڵە سیلۆزییەکان:** دیسانەوە ئەمەش لەگەردەکانی شەکری گلۆکۆز پێکدێت، بەڵام بەندە کیمیاویەکانی لەگەڵ ئەوانەی لەنیشاستەدا هەیە جیاوازە،و لەریخۆڵەی مرۆڤدا ورد نابێت بەڵکو لەریخۆڵەی ئەو گیانەوەرانەدا ورددەبێت کە گیاخۆرن.

رووەك دیسانەوە فرە شەکر لەشێوەی (ئەنیۆلین)دا دروستدەکات یان لەشێوەی پەکتین-داو هەر دووکیشیان لەخۆراکی مرۆڤدا رۆڵیان نییە.

جێی ئاماژەیە رووەك گەلێك ماددەی گرنگ لەبنەڕەتی شەکری دروستدەکات وەك زۆرێك لەدژە زیندەکانو دەرمانی دیجیتالس کە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەی دڵ بەکاردێت، هەروەها جەستەمان گەلێك ماددەی گرنگی بنەڕەتی شەکری دروستدەکات وەك دەرمانی هیپارین کە دژی خوێنمەیینە، یان ئەو ماددە بۆماوەییەی کە پێی دەڵێن ناوکە ترشی رایبی کەم ئۆکسجین DNA لەخانەکانماندا.

دووەم: شەکر لەجەستەی مرۆڤدا: لەخوێنی هەموو مرۆڤێکی سروشتیدا کەوچکێکی بچوك (نزیکەی 5گرام) لەشەکری گلوکۆزی تەواوە، واتە بەخەستی 1 گ لەهەر لترێك لەخوێنماندا هەیە (قەبارەی گشتی خوێن لەجەستەدا نزیکەی 5لترە).

هەروەها نزیکەی 4 کەوچکی بچوکی دی (20 گرام) لەو شلەیەدا هەیە کە دەوری خانەو شانەکانی لەشمانی داوە (کە ئەویش 14 لیترە). ئەم برە شەکری گلۆکۆز، لەگەڵ کەمیشیدا رۆڵێکی بنەڕەتی بۆ بەردەوامی ژیان دەبینێت. شەوو رۆژ ئەم شەکرە وەك سوتەمەنی بۆ دەرپەراندنی وزە بەشێوەیەکی بنەڕەتی بەکاردێتو بەردەوامیش جێگای دەگیرێتەوە لەبەرئەوەی میکانیزمەکانی ژیان لەناو خانەکانماندا پێویستییان بەوزەیەکی

بەردەوام هەیە بەبێ وەستان هەروەك چۆن كارگەكان پێویستیان بەكارەبا هەیە، مادده شەكریەكان 50%ی سەرجەمی وزەی پێویست پێشكەش دەكەن.

لەكاتێكدا رووەك دەتوانێت وزەی پێویستی خۆی لەرێگای وەرگرتنی ئەو تیشكی خۆرەوە دەست بكەوێت كە دەكەوێتە سەرگەڵاكانی. گیانەوەرو مرۆڤ ناتوانن ئەو كردارە بكەن تاكە رێگایان بۆ دەستكەوتنی وزە بریتییە لەخواردنی ئەو شەكرەی كە رووەك وزەی تێدا كۆكردونەتەوە، یا خواردنی شانەكانی گیانەوەرێكی دیكە كە وزەی كوكراوەی لەخواردنی رووەكەوە تێدا هەڵگیراوە.

وزە بریتییە لەكۆڵەكەیەكی گەورە بۆ بەردەوامی ژیانو نوێبوونەوەی و دانایی دروستبوونی ژیان لەناو خانەكانی زیندەوەراندا دەردەكەوێت لەو هونەركاریەی لەرێگاكانی دەستكەوتنی وزەو لەهەڵگرتنی بەباشترین شێوەدا روندەبێتەوە، هەروەها لەو بەئاگاییە زۆرەی لەبەكارهێنانیدا دەكرێت بۆ كەمبوونەوەی بەفیڕۆدانی.

لەراستیدا، ئەوەی لەجیهانی ئەمرۆماندا دەیبینین لەو پێشبركێیەی دەكرێت بۆ دەستكەوتنی وزە كە ئەمرۆ بۆتە كۆڵەكەیەكی بنەڕەتی شارستانییەتی هاوچەرخ، داهێنانی رێگەی نوێ بۆ پەیداكردنی، كردارەكانی ژیان لەناو خانەكانماندا بەهەموویاندا روشتوەو زۆر بەچاكیو كارامەیی لەبەری كردوون.

لەسەدان ملیۆنەها ساڵەوە ئەوەی بۆ دەركەوتووە كە سەرچاوەكانی شەكر لەرووەكداو بەهەموو شێوازە جۆراوجۆرەكانیەوە كۆڵەكەی بنەڕەتی دروستكردنی وزەیە. هەروەها ئەوەشی بۆ دەركەوتووە چۆن ئەم وزەیە بەهەڵگرتنی بپارێزێتو چۆن ناگاداری دەربەڕاندنی بێت بەشێوەیەكی كاوەخۆیی تا ئەو بەشەی لەدەستی دەچێت كەمبكاتەوە. بایەخی گلۆكۆز لەم بوارەدا لەپشتبەستنی ئەندامە پڕ لەچوستو چالاكیەكانمانەوە دێت

که بەتەنیا پشتیان بەوە بەستووەو لەحاڵەتە ئاساییەکاندا هیچ جێگرەوەیەکی دیکەیان نییەو ئەم ئەندامانەش سیانن کە ئەمانەن:

1- خانەکانی مێشك.

2- خڕۆکە سورەکان کە چالاکیەکی زۆریان لەوەرگرتنی ئۆکسجین لەسیەکانەوە هەیە تا دەیگەننە شانەکان لەسوڕی خوێندا کە ئاکاتە چەند چرکەیەك.

3- خانەکانی ناوەوەی گورچیلە: کە چالاکیەکی زۆریان لەدیسان هەڵمژینەوەی ئەو بڕە زۆرەی ئاودا هەیە(18 لتر لەماوەی 24 سەعاتدا) هەروەها پێکهاتوەکانی دیکەی خوێن پاش پاڵاوتنیان لەپاڵێوەرەکانی توێکڵی گورچیلەو هەڵبژاردنی ئەوەی بەکەڵك ماوە.

ئەم سێ شانەیە پێویستیان بەوزەیەکی زۆر گەورە هەیە و هیچ جێگیرەوەیەکیش جگە لەشەکری گلوکۆز بۆ بەدەستهێنانی نییە.

خانەکانی مێشك بەتەنیا نزیکەی هەفتا لەسەدای ئەو بڕە شەکرە گلۆکۆزە سەرفدەکەن لەحاڵەتی پشو (پشووی ماسولکەکان لەجولەی چالاك)، ئەم پەیوەندیە بەهێزەو هەستدارەی لەنێوان خانەکانی مێشکو شەکری گلۆکۆزدا کاتێك دەردەکەوێت کە بڕی ئەو شەکرە تاڕادەیەکی دیاریکراو کەمدەبێتەوە هەر لەبەرئەوەی کاری ئەم خانانە راستەوخۆ کارتێکراو دەبن لەبەرئەوە سێنتەرەکانی زانینوهۆش تێکدەچنو مێشك توانای رامانو وریایی لەدەستدەداتو هەستەکان کزدەبنو دوای ئەوەش لەهۆشخۆچوونو بورانەوە روودەدات ئەگەر بەهۆی بەرزرکردنەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا بەخێرایی فریای نەکەون. ئەوەش بەتەواوی نەخۆشانی شەکرە دەیزانن کاتێك بەرێژەیەکی زیاد لەپێویستی خۆیان ئینسۆلینیان تێدەکرێت. یان دۆزێکی زیاتر لەدەرمانەکانی شەکرە لەرێگای دەمەوە وەردەگرن.

لەبەرئەوەی داواکاری بۆ بەکارهێنانی شەکری گلوکۆز بۆ دەرپەراندنی وزە بەردەوامە، بەڵکو لەحاڵەتەکانی جوڵەی چالاکدا زیاتریشەو لەبەرئەوەی دەستکەوتنی ئەم شەکرە لەرێگەی خۆراکەوە بەردەوام ئاسان نییە هەروەها دەستەبەرییەکی تەواو بۆ ئەمە نییە، لەبەرئەوە جەستەمان ناچارە لەشێوەی نیشاستەیگیانەوەریدا (پێی دەڵێن کلایکۆجین) لەدوو گەنجینەی سەرەکیدا کۆی بکاتەوەو هەڵی بگرێت، کەبریتین لە:

- ماسولکەکان بۆ بەکارهێنانی راستەوخۆیان لەکاتی پێویستیدا بۆ جوڵەی چالاك.

- جگەر کە لەکاتی پێویستی شانەکانی دیکە وەك خانەکانی مێشك کە ناتوانن هیچ شتێك لەم شەکرە هەڵبگرن، سەر لەنوێ ئەم نیشاستە گیانەوەریە دەگۆرێتەوە بۆ شەکری گلۆکۆز.

هەروەها مرۆڤ وزەی لەو چەوریەوە دەستدەکەوێت کە لەرێگای خواردنی رووەك‌و گیانەوەرەو بەشێوەی دوجارە دەستدەکەوێت. بەڵام میکانیزمە کیمیاییەکانی کاریگەرییەکی زیانبەخش لەم پاڵفتەکردنەوە روودەدات لەبەر ئەوە ناتوانرێت بەتەنیا پشتی پێ ببەسترێت. هەروەها دەشتوانێت لەپرۆتینەکانەوە وزە دەست خۆی بخات، بەڵام لەسەر حسابی بیناکردنی شانەکان‌و ماددە زیندوەکان لەبەر ئەوەی لەبنەرەتدا پرۆتین بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێت لەم وێنە ساکار کراوەوە بۆمان روون دەبێتەوە.

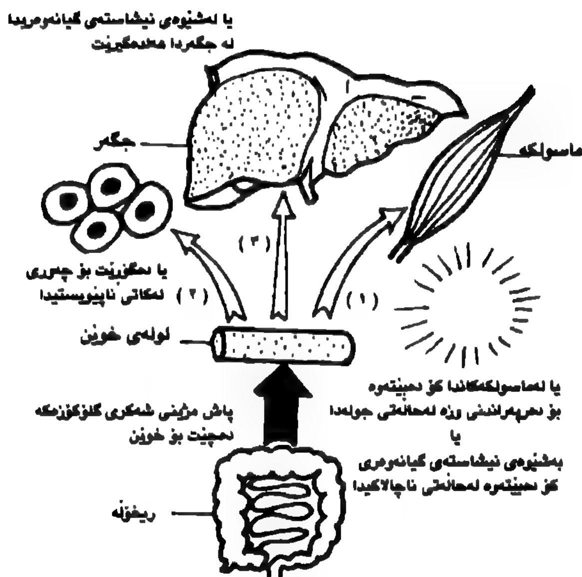
1- دروستکردنی وزە لەناو جەستەماندا کۆڵەکەی بنچینەیی بەردەوامی ژیانە.

2- وزەی پەنگخواردو لەگەردەکانی شەکردا، کە بنەرەتەکەی لەتیشکی خۆرەوەیە، سەرچاوەی بنەرەتی دەرپەراندنی وزەیە لەجەستەماندا، لەرۆژێکەوە بۆ رۆژێکی دیکە.

3- لەبەرئەوە مامەڵەمان لەگەڵ شەکرەکانی رووەکدا لەدەروبەبەری خۆمان بەردی بناغەیە بۆ کردارەکانی دەرپەراندنی وزەی پێویست بۆ ژیان لەناو جەستەماندا.و راستەوخۆ دوو پرسیار دێنە پێشەوە.

4- ئایا جولەی شەکر لەناو جەستەماندا هەرەمەکیە یا ڕێکخراوە؟و ئەم ڕێکخستنە چۆنە؟

5- چی ڕوودەدات ئەگەر جەستەمان توانای بەباشی بەکارهێنانی ئەم شەکرەی لەدەستدا؟



وێنەی 1 بەکارهێنانی شەکری گلۆکۆز لەجەستەدا
پاش مژینی لەریخۆڵەوە.

ئەمانە لەخوارەوە وەڵام دەدەینەوە:

ئەرازوی شەکر لەجەستەدا:

1- لەپێشەوە ئاماژەمان بەوەدا کە بڕی شـەکر لەجەسـتەدا ئامادەیـە بـۆ بـەکارهێنان (ڕاستەوخۆ) لەنزیکەی 25 گرامدا. لەنێوان 5 گـرام لـەخوێنو 20 گـرام لـەو شـلەیەی دەوری خانەکانمانی داوە.

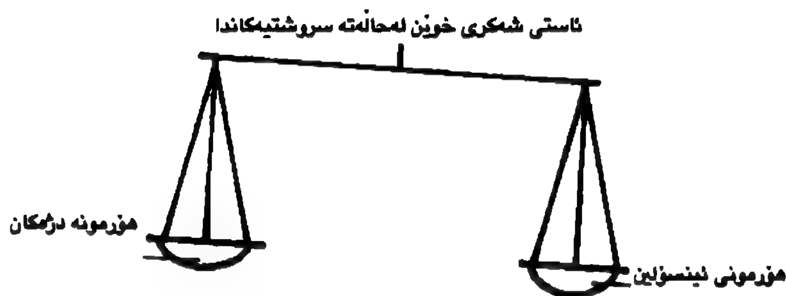
2- هەروەها لەپێشەوە ئاماژەمان بەمەشدا کە شەکر لەشێوەی نیـشاستەی گیانەوەریـدا هەڵدەگیرێت لەهەر یەك لەبانکی ماسولکەکان (350 گـرام)و بـانکی جگـەردا (100-150 گرام).

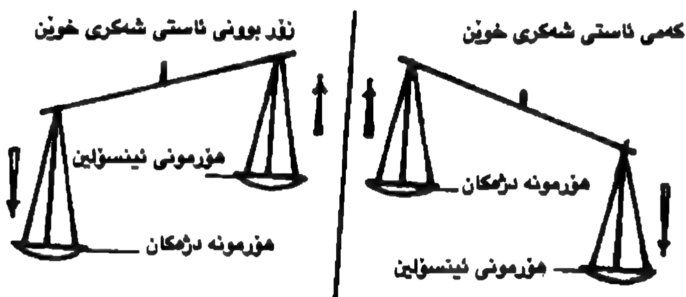
3- لەبەرئـەوەی داواکـاری زۆر بـەردەوام لەسـەر شـەکری گلوکـۆز هەیـە، کـە بریتییـە لە25٪- 50٪ کیلۆگرام لەڕۆژێکدا واتە لەدە بۆ بیست جار لەو شەکری گلوکـۆزەی کـە لەخوێنو شلەکانی دەوری خانەکاندایە، ئەوا بڕی ئەم شەکری گلوکۆزە بەشی سەعاتێك یا دوو سەعات زیاتر ناکات.

4- لەبەرئەوەی بڕی شەکر لەخوێن،و لەشلەی دەوری خانەکانـدا نابێـت زۆر کـەم بکـات بەهۆی پشت بەستنی مێشكو شانە زینـدووەکانی دیکـە لەسـەری، لەبـەر ئـەوە دەبێـت بەردەوام جێگەی بگیرێتەوە لەو شەکرەی لەسەر شێوەی نیشاستە هـەڵگیراوە، هەرچـونێك بێت بڕی شەکری بەرەڵاو ئەوەی هەڵگیراوە بۆ پێداویـستیەکانی جەسـتەی لـەماوەی 24 سـەعاتدا بەشی ناکات، بۆیە پێویستە بەردەوام لەڕێگای خواردنـەوە پڕبکرێتـەوە، ئەگـەر وانەبێت ئەوا لەش پشت بەهەڵگیراوی چەوری دەبەستێت.

5- پەیوەندی لەنێوان شەکری هەڵگیراوو بـەکارهاتوودا حاڵـەتی برسـێتیو تێـری لەحاڵەتە ئاساییەکاندا ڕێك دەخاتو گەلێك میکانیزمی هەمە شـێوە لەمـەدا ڕۆڵ دەبینن. بەڵام دابەزینی شەکر لەخوێندا بۆ ئاستێکی نـزمتر دەبێتـەهۆی برسـێتی،

ئەوەش نەخۆشانی شەکر هەستی پێیدەکەن کاتێـک شـەکر لەخوێنیانـدا زۆر دادەبـەزێت، چونکە بەرێژەی دیار لەدەمەوە وەردەگیرێن.





وێنەی 2
تەرازوی شەکر لەجەستەدا

کاتێك خۆراك لەبەردەستدا دەبێت، هەڵگرتنی شەکریش روو دەدات،و راکێشانی شەکریش لەم هەڵگیراوەوە بەکاوەخۆیی (بەرەبەرە) لەماوەکانی نێوان دەستکەوتنی خۆراکدا روودەدات، بۆ ئەوەی هاوسەنگی شەکر هەرگیز لەنێوانی تای بەکارهێنانو تای هەڵگیراوی تەرازووەکەدا تێکنەچێت، واتە ئەگەر ئاستی شەکری گلوکۆز لەخوێندا پاش ژەمێکی گەورە زیادبوو، تەرازووەکە بەخێرایی دەگەڕێتەوە بۆ هاوسەنگیەکەی بەهۆی راکێشانی زیادەکەوە هەڵگرتنی لەشێوەی نیشاستە یا چەوریدا. ئەگەر شەکری گلوکۆزەکە لەخوێندا کەمبووەوە وەك لەحاڵەتی بەرۆژییدا لەئەنجامی بەکارهێنانی بەردەوامیدا، تەرازووەکە بەخێرایی راستدەبێتەوە بەهۆی راکێشانی بڕێك لەهەڵگیراوەکەوە.

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین کە هەڵگرتنی نیشاستە وەك سوتەمەنی ئابوری نییە ئەگەر بەراورد کرا بەچەوری. لەبەرئەوەی گرامێك لەنیشاستە لەناو شانەی جگەردا یا ماسولکەدا 1-2 کالوری گەرمی بەتەنیا دەبەخشێت. و یەك گرام لەگلوکۆز 4 کالوری دەدات.

لەکاتێکدا یەك گرام لەچەوری 8-9 کالوری گەرمی دەبەخشێت، بەڵام میکانیزمەکانی ژیان لەناو خانەکانی مرۆڤدا زیاتر خۆیان گونجاندووە بۆ وەرگرتنی وزە لەشەکرەکانەوە، هەروەها جێی خۆیەتی ئاماژەش بەوە بدەین کە بەربەستی وەستاو لەنێوان توخمە خۆراکیە بنەڕەتیەکاندا نییە واتە شەکرەکان ـ چەوریەکان ـ پروتینەکاندا، چونکە هەموویان دەتوانن لەسوڕی شکاندنی تەواوی کیمیاوی‌و ئۆکساندندا بن بۆ دەرپەراندنی وزەو لەمەشەوە ئاوو دوانۆکسیدی کاربون پەیدا دەبێت، یان وردکردنیان بەسەردا دێت بۆ ئاوێتەی بچوك بچوك کە ماددەی نێوانی دادەنرێن‌و دەتوانن بگۆڕێن لەئاراستەیەکەوە بۆ ئاراستەیەکی دیکە. لەشەکرەکانەوە بۆ چەوری، یا لەپرۆتینەکانەوە بۆ شەکرەکان بۆ نمونە.

کۆنترۆڵی ئەرازوی شەکر لەجەستەدا:

کۆنترۆلی جوڵەی شەکر لەجەستەداو ئاستەکەی لەخوێندا لەرێگای چەند هۆرمۆنێکی بەهێزەوە دەکرێت کە لەزیاتر لەرژێنێکەوە دەردەچن. لەسەرو ئەم هۆرمۆنانەوە، (هۆرمۆنی ئینسولین)ە کە خۆی بەتەنیا لەئاراستەی چالاککردنی بەکارهێنانی گلوکوز لەخانەکان یا هەڵگرتنی لەجگەردا، کاردەکات، بەوەش کاریگەری کۆتایی بریتییە لەدابەزاندنی ئاستی شەکر لەخوێندا بەهۆی راکێشانی بەردەوامییەوە.

لەبەرامبەردا کاری هەموو هۆرمونەکانی دی دژی کاری ئینسۆلینن وەك هۆرمۆنی گلوکاگۆن، هاورێی ئینسۆلین، چونکە لەخانە هۆرمۆنیەکانی پەنکریاسەوە دەردەدرێتو کورتیزۆنیش لەتویکلی سەرە گورچیلەرژێنەوە دەردەدرێت، هەروەها ئەدرنالینیش لەتویکلی سەرەگورچیلەرژێنەوەو هۆرمۆنی گەشەش لەژێر مێشکە رژێنەوە دەردەدرێت، ئەمانە هەموویان کاردەکەنە سەر زیادکردنی شەکر لەخوێندا بەیەکێك لەم دوو رێگایە

زیادکردنی یەکسەری:

بەخێرایی روودەدات پاش چەند دەقیقەیەك لەرێگای پاڵفتەکردنێکی خێرای گلوکوزەوە لەهەڵگیراوەکەی نیشاستە لەجگەرداو ئەوەش بەکاریگەری هۆرمۆنی گلوکاگون لەپەنکریاس خانە هاوسەرەکانی ئەو خانانە دەبرێن کە ئینسۆلین لەناو دۆرگەکانی لەنگەرهانز دان، هەروەها بەکاریگەری هۆرمۆنی ئەدرینالین لەسەرە گورچیلەرژێندا. هۆرمۆنی گلوکاگونیش لەحاڵەتە کتوپڕیەکاندا بەدەرزیلێدان بەکاردێت لەکاتی دابەزاندنی شەکر لەخوێندا بۆ بەرزکردنەوەی ئاستەکەی بەخێرایی، دوبارە لەگەڵ پێدانی گلوکۆزیش.

زیادکردنی هێواشی: بەهێواشی دێت لەماوەی چەند سەعاتێك یا چەند رۆژێکدا، ئەوەش بەکاریگەری هۆرمۆنی کورتیزۆنو هۆرمۆنی گەشە دەبێت لەرێگای گۆڕینی ئاوێتە پرۆتینەکان بۆ شەکر.

لەسەر ئەمە کۆمەڵە هۆرمۆنی ڕێکخەری شەکر وەك دوو هێزی دژ بەیەك کاردەکەن‌و لەهاوسەنگی نێوان ئەم دوو دژەدا ئاستی تەرازوی شەکرەکە ڕێکدەبێتەوە، بەڵام ئەگەر هێزێك بەسەر هێزێکی دیکەیاندا سەرکەوت تەرازووەکە بەکەم یا بەزیادبوون تێکدەچێت.

یان بەنەمانی کاریگەری ئینسۆلین‌و بەرزبوونەوەی شەکر لەخوێندا لەئەنجامی سەرکەوتنی هۆرمۆنە دژەکانی ئینسۆلیندا، ئەمەش ئەو تێکچوونەیە کە لەنەخۆشیی شەکرەدا ڕوودەدات.

یان لەئەنجامی سەرکەوتنی ئینسۆلینداو نەمانی کاریگەری هۆرمۆنە دژەکانی ئەوکاتە ئاستی شەکردا دادەبەزێت. پێویستە ئەوە بزانرێت کە خانەکانی جگەر شوێنی بنچینەین کە هۆرمۆنەکان کاری تێدا دەکەن بۆ ڕێکخستنی ڕاستەوخۆی ئاستی شەکر لەجەستەداو ئەوەش لەڕێگای هەڵگرتنی شەکرە کە وەك نیشاستە یا گۆڕینی بۆ هەڵگیراوی شەکر. واتە جگەر وەك ڕێکخەری ئاستی شەکر کاردەکات (بەهۆی کونترۆڵی هۆرمونییەوە) لەخوێندا لەرادەیەکی دیاریکراودا. وەك چۆن ترموستات (ڕێکخەری گەرمی) پلەی گەرمی لەئاستێکی دیاریکراودا ڕێك دەخات.

ئینسۆلین: ئەم هۆرمۆنە پێویستی بەلێکۆڵینەوەی زیاترە لەبەر ئەو بایەخە زۆرەی کە هەیەتی لەکۆنترۆڵی جوڵەی شەکر لەناو لەشداو لەکاتی ڕوودانی نەخۆشیی شەکرەدا. هۆرمۆنی ئینسۆلین لەو خانانەدا دروستدەبێت کە پێیان دەوترێت خانەی بێتا (واتە خانەی ژمارە 2) لەناو کۆمەڵەی خانە هۆرمونیە پەرشی‌و بڵاوەکانی دڕگەی لەنگەرهانز لەپەنکریاسدا.

هۆرمۆنی ئینسۆلین ڕۆڵێکی گرنگ لەچالاککردنی تۆڕی کارلێکە کیمیاییەکانی زۆربەی خانەکانی جەستەدا دەبینێت، بەڵام کاریگەری گەورەی بەپێی ئاراستەیەکی تایبەتی لەسێ شانەدا ڕوودەدات:

1- **جگەر:** ئینسۆلینی جگەر یارمەتی هەلگرتنی شەکر دەدات، بەلکو رێگـەگرتنیش لەسەرفکردنی ئەو برەی لێی هەلگیراوە، یا گۆڕینی بەشێکی بـۆ چـەوری کـە لەجگـەردا هەلدەگیرێت.

2- **ماسولکەکان:** ئینسۆلینی خانـە ماسـولکەییەکان یارمـەتی گرتنـەوەی شـەکری گلوکوزو هەلگرتنی وەك نیشاستەی گیانەوەری دەدات.

3- **چەوریە خانـەکان:** ئینسۆلین یارمـەتی گرتنـەوەی توخمـە چـەوریە سـەرەتاییەکان‌و گۆڕینیان بۆ چەوری، دەدات.

جیاوازی کـاری ئینسـۆلین لەجگـەردا لەگـەڵ ئـەوەی لەماسـولکەکاندا روودەدات یـا چەوری لەسەر جیاوازی ئەنزیمە تایبەتەکانی ئەم شانانە وەسـتاوەو ئـەوانن کـە ئاراسـتەی کارەکەی دیاریدەکەن.

سەرەڕای ئەوەی پێشەوە: ئینسۆلین کاریگەری نوێی دۆزراوەتەوە کاتێـك دەردەکـەوێت کە ئاستەکەی لەخوێندا بەرزدەبێتەوە بەشێوەیەکی نائاسایی لەوانەش:

1- چالاککردنی هێلکەدان لەژندا بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی مـێ کـە دەبێتـە هـۆی گەشەی مووی زیادە.

2- کەمکردنەوەی دەردانی خوێی سۆدیوم لەگورچیلەکانداو لەوانەشە ئەوە ببێت بـەهۆی پەنگخواردنەوەی ئاوو دەرکەوتنی هەلئاوسان لەشانەی پەلەکاندا وەك پێیەکان.

ئینسۆلین چۆن دەرژێت؟

پاش دروستبوونی هۆرمـۆنی ئینسـۆلین لەخانـەکانی بێتـای پەنکریاسـدا. لەشـێوەی دەنکۆلەدا لەناو کەپسولەکاندا هەلدەگیرێت. بۆئەوەی ئامـادە بێـت لـەکاتی وەرگـرتنی ئاماژەی ئاگادارکردنەوەدا تا دیواری ئەم خانانە ببڕێت‌و لەمولولەخوێنەکانـدا بتوێتـەوەو

خوێن لەپاشتردا هۆرمۆنی ئینسۆلینەکە هەڵدەگرێت بۆ جگەرو لەپاشدا بۆ هەموو بەشەکانی لەش.

ئەو ئاماژانەی ئاگادارکردنەوە کە دەبنەهۆی دەرپەڕاندنی ئینسولین بۆ خوێن زۆرن گرنگەکانیان ئەمانەن:

1- شەکری گلوکۆز خۆی کاتێك ئاستەکەی لەخوێندا بەرزدەبێتەوە.

2- هەندێك توخمی خۆراکی سەرەتای دی وەك ترشە ئەمینیەکان.

3- تۆڕێك لەدەماری ورد کە لەمێشکدا کۆتاییان دێت.

لەحاڵەتە سروشتیەکاندا کاتێك خانەکانی ئنیسۆلین ئاماژەکانی ئاگادارکردنەوە وەردەگرن بۆ دەرپەڕاندنی هۆرمۆنەکە، ئەوکاتە زۆر بەوردیەکی زۆرەوە بەمشێوەیە ئەو کارە دەکات:

1- بڕی ئینسۆلین رژاوەکە یەکسانە بەبڕی بەرزبوونەوەی شەکری گلۆکۆزەکە.

2- دەردانی هۆرمۆنەکە بەخێراییەکی تەواو بۆ ناو خوێن دەبێت لەماوەی چەند دەقیقەیەکی کەمدا.

ئەم پەیوەندیە لەنێوان ئاستی شەکرە کە لەخوێنداو لەنێوان ئاگادارکردنەوەی خانەکانی ئینسۆلین‌و وەڵامدانەوە بەدەرپەڕاندنی ئینسۆلین بەخێراییەکی گونجاو و بڕی گونجاو روونادات ئەمە بەهۆی میکانیزمێك لەناو ئەم خانە هەستدارو زۆر وردانەدا نەبێت.

ئەگەر تێکچوونێك لەخانەکانی ئینسۆلیندا روویدا واتە لەیەکێك لەم دوو خاڵەدا: ئەگەر خاڵی خێرایی‌و خاڵی حیسابی بڕەکە تێکچوو، واتە خێرایی دەرپەڕان کە هێواش بووە، یا بڕی ئینسۆلین پێویستە کە کەمبوەوە، بەوە ئاستی شەکرەکە لەخوێندا

بۆماوەیەکی درێژخایەن بەبەرزی دەمێنێتەوە، ئەمەش یەکێکە لەو دوو لایەنە گرنگەی بۆ تێگەیشتنی ئەو تێکچوونە پڕ بایەخە کە دەبنەهۆی نەخۆشیی شەکرە لەگەورەکاندا لایەنی دووەمیش بەندە بەزیادبوونی بەرگری دژی کاری ئینسۆلین.

دەردانی سروشتی ئینسۆلین:

ئینسۆلین بەبەردەوامی بەبڕی یەك یەکە لەهەر سەعاتێکدا لەحاڵەتی بەڕۆژوویەتیدا دەرژێت و لەکاتی نان خواردنیشدا دەردانەکەی بۆ 3-7 یەکە لەهەر ژەمێکدا زیاددەکات. ئەوکاتە کۆی هەمووی دەبێتە 35-40 یەکە لەرۆژێکدا (24 یەکە بەشێوەیەکی بەردەوام 11 بۆ 16 یەکە لەکاتی ژەمەکاندا).

چۆن ئینسۆلین کار دەکات؟ لەسەر هەموو ئەو خانانەی وەڵامی ئینسۆلین دەدەنەوە وەك خانەکانی جگەرو خانە چەوریەکان دەزگای زۆر بچوکی تایبەتمەند هەیە وەك وەرگرەکانی ئینسۆلین (پێشوازیکاران) کاردەکەن (هەر وەك تاریلی تەلەفزیۆن). کاتێك گەردێکی ئینسۆلینیان دەگاتێ لەگەڵیان یەك دەگرێت و ئاماژەیەکی کارەبایی پەرلەیی لەناو خانەکەدا دەردەپەڕێت بۆ کارکردنی کیمیایی کە تایبەتن بەوەڵامدانەوەی ئینسۆلین.

ئەم وەگرانە وەك ناوەندێکی سەپێنراو کاردەکەن و بەبێ ئەوانە، ئینسۆلین چالاکی خۆی لەدەستدەدات و چەند خەستیەکەشی زۆربێت بێسوود دەبێت. هەر وەك لەحاڵەتی تاریلی تەفەلەفزیۆندا، کاریگەری ئەم بەمانایەکی دی کاریگەری ئینسۆلین کە لەگەڵ زیادبوونی ژمارەو بەرزبوونەوەی باشیەکەیاندا زیاددەکات.

لێکۆلینەوەی وەرگرەکانی ئینسۆلین لەسەر دیواری خانەکان لەم ساڵانەی دوایدا زۆر شتی پەنهانی بۆمان ئاشکراکرد لەوانە:

1- دەرکەوت کە پێکهاتووە وردەکەی لەئەنجامی بۆماوەیە و بەتەواوەتیش دەگەڕێتەوە بۆ یەکێك لەجینەکان کە کەوتۆتەسەر کرۆمۆسۆمی ژمارە 19.

بێگومان ئەمەش هەموو ئەو یاسایانەی کە لەبۆماوەدا هەن بەسەر ئەم جینەشدا دەگونجێت و بەکرداریش دۆزرایەوە کە گۆڕانکاری لەم وەرگرانەدا لەلای هەندێك خێزان لەبەر ئەنجامی بازدانێکی بۆماوەییەوەیە کە دەبێتەهۆی لەدەستدانی چالاکیو کاریگەرییەکانیانو دەبنەهۆی روودانی نەخۆشیی شەکرە. لەگەڵ دەگمەنی ئەم روودانەدا، بەڵام ئەمە دۆزینەوەیەکی بەنرخە بۆ ئەو توێژەرانەی دوای فرمانی ئەم وەرگرانە دەکەون.

ئێستا بەتەواوی ئەوە دەرکەوتووە کە فرمانی ئەم وەرگرانە وەستاو نین وەك پەیوەندی قفڵی ئاسن بەکلیلەکەیەوە، بەڵکو لەحاڵەتی جوڵەیەکی دینامیکی بەردەوامدان لەنێوان زیادیو کەمیدا لەژمارەو لەکاریگەریدا، بەمانایەکی دی کاریگەری ئینسۆلین یا کەمیەکەی بەپێی ئەمە.

هەروەها وەرگرەکانی ئینسۆلین لەسەر رووی خانەکان بەپێی رێکخستنێکی وردی پێداویستەکانی خانە لەناوەو بەپێی سەلامەتی ئەوەی دەورەی داون، کار دەکەن، ئەو وەرگرانە و هۆکارەکانی بۆ نمونە وەرزشو جۆری خۆراكو ئاستی ئینسۆلین هی دی لەهۆرمۆنەکان، کارتێکراو دەبن، واتە وەك قفڵێکی ئەلکترۆنی ئامادەن بۆ گۆڕان لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دی.

چارەنووسی ئینسۆلین: 50٪ی ئەو ئینسۆلینەی لەخوێندایە لەجگەردا هەڵدەوەشێنو کاریگەرییان ون دەکەن. و ئەوەی دیکەشی لەگورچیلەکاندا، یان بەهۆی میزەوە دێنە دەرەوە.. هەموو ئەمانە لەچەند دەقیقەیەکی کەمدا روودەدەن. حیکمەتیش لەمەدا ئەوەیە کە ئینسۆلین کە هۆرمۆنێکی زۆر کاریگەرە بەدۆزی دیاریکراو دەڕژێتو هەریەکەیان کارێك جێ بەجێی دەکات، لەپاشدا کاری تەواو دەبێت بۆنەوەی کەڵەکە نەبێت، کاریگەری دەوەستێنرێت بۆنەوەی هی دی جێگەی بگرێتەوە تا دابەزینی شەکر لەئاستی سروشتی زیاتر بەردەوام نەبێت، و هاوسەنگی ئاستی شەکرەکە بەردەوام بێت.

بەندی دووەم

ڕووخسارە گشتییەکانی نەخۆشیی شەکرە

روخساره گشتییه‌كانی نه‌خۆشیی شه‌كره

پێناسه‌ی نه‌خۆشیی شه‌كره:

ئه‌و پێناسه ساده‌یه‌ی نه‌خۆشیی شه‌كره كه رێكه‌وتن له‌سه‌ری هه‌یه به‌رزبوونه‌وه‌یه‌كی درێژخایه‌نی گلوكۆزه له‌خوێندا.

بێگومان ئه‌و پێناسه‌یه ته‌واو نییه، بۆ نمونه پێناسه‌كه ئاماژه به‌ژماره‌یه‌كی دیاریكراو بۆ به‌رز بوونه‌وه‌ی شه‌كره‌كه له‌نه‌خۆشییه‌كه‌دا تێدا رووده‌دات، نادات، هه‌روه‌ها ئاماژه به‌هۆكاره‌كانی نه‌خۆشییه‌كه‌و جه‌وهه‌ری روودانی ناكات له‌كاتی ده‌ستنیشانكردنی نه‌خۆشییه‌كه‌دا ناچارده‌بین هه‌ندێك ژماره‌ی نارێكی به‌رز بوونه‌وه‌ی شه‌كر بۆ كارپێكردنی به‌شێوه‌یه‌كی كرداری، دیاریبكه‌ین. بێگومان هۆكاره‌كه‌شی بۆ كه‌موكوڕی زانیارییه‌كانمان یان تێكه‌ڵاوبوونییان ده‌گه‌ڕێته‌وه.

له‌به‌ر ئه‌وه باسه‌كه‌مان له‌م چه‌ند دێڕه‌دا خستنه ڕووی هۆكاره‌كانی نه‌خۆشییه‌كه‌و شێوه‌كانی و چۆنێتی رودانییه‌تی، به‌پشتبه‌ستن به‌تیۆره نوێیه‌كان، به‌ڵام به‌هه‌رحاڵ ئه‌و تیۆرانه‌ش قابیلی لێدوان و گۆڕانن.

بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی شەکرە:

نەخۆشیی شەکرە لەهەموو لایەکی جیهاندا بڵاودەبێتەوەو تەنیا ناوچەیەك نییە لەم نەخۆشییە بەدەربێت. بەڵام رێژەی بڵاوبوونەوەی جیاوازییەکی گەورەی هەیە. لەوڵاتانی ناوچە بەفرییەکانی باکور (ئەسکیمۆ) لەئالاسکاو گرینلاند رووداني دەگمەنە، لەوانەیە هۆکارەکەی بۆئەوە بگەرێتەوە خەڵك پشت بەخواردنی چەوری و پرۆتینەکان زیاتر لەشەکرەمەنییەکان، ببەستن.

لەهەندێك تیرەی هیندییە سورەکاندا زۆر بڵاوە کە رێژەکەی دەگاتە 50٪ واتە نیوەی دانیشتوان، لەوێ قەڵەوەی زۆر و هاوسەرێتی نێوان خزمەکان زۆربڵاوە. لەهەرێمە بیابانییەکاندا رێژەی بڵاوبوونەوەی شەکرە زۆر کەمە تەنیا لەو ناوچانەدا نەبێت کە پترۆڵی تێدا دۆزراوەتەوە و خۆشگوزەرانی باڵی بەسەردا کێشاوە لەگەڵیدا رێژەی نەخۆشییەکە زۆر زیادیکردووە.

لەمیسر هیچ ئامارێکی ورد بۆ رێژەی شەکرە نییە، بەڵام ئەوەی رێککەوتوون لەسەری رێژەکەی لەشارەکاندا زۆر بەرزەو و نزیکە لەهاوتاکانی لەئەوروپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، کە رێژەکە بەدەرکەتوویی1,5 ٪ ەو رێژەی نەخۆشییەکەش بەشاراوەیی یان نەزانراوی زۆر لەمە بەرزترە. وەك زانراوە رێژەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی شەکرە بەزیادبوونی تەمەن زیاددەکات، لەدوو دەیەی شەشەم و حەوتەم واتە دوای پەنجاو شەست ساڵی بەرزترەو، رێژەکەی لەژناندا بەرزترە هەرچەندە رێژەکە لەپیاواندا خەریکە نزیکدەبێتەوە لەگەڵ هاوتاکانیان لەژناندا.

لێرەوە تێبینی دەکرێت رێژەی بڵاوبونەوەی نەخۆشیی شەکرە بەپشت بەستن بەفاکتەرەکانی بۆماوەو تەمەن و رەگەز دیاریدەکرێت، هەروەها جۆری خۆراك و سککردنی زۆر (دووگیانی) و قەڵەویش.

ئەستەمی کارکردن لەکاتی لێکۆڵینەوەی ئەم ئامارانەدا بۆ دوو هۆکار دەگەڕێتەوە.

1- نەبوونی ژمارەیەکی دابڕاوی ئاستی شەکر لەخوێندا لەنێوان مرۆڤی سروشتی و مرۆڤی تووشبوو بەشەکرە، واتە چ ژمارەیەك تێیدا مرۆڤ سروشتیەو لەدوای ئەوە راستەوخۆ دەبێتە نەخۆشیی شەکرە. لەراستیدا ڕێژەیەکی گەورە لەهەموو کۆمەڵگەیەکدا هەیە – کە لەسەر لێوارن – واتە بەتەواوەتی سروشتی نین، چونکە ڕێژەی شەکرەکەیان کەمێك بەرزە، بەڵام ئەستەمە بەنەخۆشیی شەکرەش وەسف بکرێت.

2- ئەستەمی دووەم لەبەر جیاوازی دیاریکردنی ڕێژەی بڵاوبوونەوەی شەکرە بۆ جیاوازی ڕێگە بەکارهێنراوەکانی پێوانەکردنی شەکرە، دەگەڕێتەوە بەتایبەتی لەو ئامارانەدا کە لەدیاریکردنی شەکرەدا پشتبەستراوە بەشیکاری میز. چونکە وەك زانراوە نزیکەی لە4٪ ی کەسانی سروشتی بەتایبەتی لەدوای ناخواردن شەکر لەمیزەکەیاندا هەیە.

پۆلینکردنی جۆرەکانی نەخۆشیی شەکرە:

نەخۆشیی شەکرە بۆ دوو کۆمەڵەی سەرەکی پۆلین دەکرێت:

1- نەخۆشیی شەکرەی یەکەمی: واتە ئەو شەکرەیەی بەشێوەیەکی خۆبەخۆیی لەلەشدا بەبێئەوەی هیچ پەیوەندی بەنەخۆشییەکی پێشووە هەبێت، ڕوودەدات. ئەم کۆمەڵەیە بەشی زۆری نەخۆشیی شەکرە دەگرێتەوە.

2- نەخۆشیی شەکرەی لاوەکی: واتە ئەو شەکرەیەی بەهۆی کاریگەری نەخۆشییەکی دیکەی پێشووەوە ڕوودەدات. بەبێ ئەم نەخۆشییە شەکرەکە ڕوونادات. ئەم کۆمەڵەیە ژمارەیەکی کەم لەتووشبووان بەشەکرە دەگرێتەوە.

نەخۆشیی شەکرەی یەکەم: نەخۆشیی شەکرە لەم بارەدا بەسیفەتێکی سەرەتایی بەبێ بوونی هیچ نەخۆشییەکی پێشینە لەلەشدا ڕوودەدات و، بەهۆی پشێوییەکی خۆبەخۆیی

هاوسەنگی جوڵەی شەکر بەهۆی تێکچوونی پاڵپشتە سەرەکییەکەی کە هۆرمۆنی ئینسۆلینە روودەدات، کاتێك لەسەرەتای شەستەکاندا توانرا پێوانەی هۆرمۆنی ئینسۆلین لەخوێندا بکرێت، توانرا نەخۆشیی شەکرە بۆ دوو جۆر دابەشبکرێت کە لەهۆکار و چۆنێتی روودانی نەخۆشییەکەدا جیاوازن و تا ئاستێکی دوور لەنیشانەو ماکەکانیدا لەیەکچوون.

جۆری یەکەم: ئینسۆلین کەم دەبێت یان هەر نابێت، بەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 ئاماژەی پێدەکرێت.

جۆری دووەم: ئینسۆلین کەم نابێتەوە، بەڵام کارایيەکەی دادەبەزێت، بەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 ئاماژەی پێدەکرێت.

نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 :

ئەم جۆرە ژمارەیەکی کەم نەخۆش تووشی دەبێت، نزیکەی 15-20٪ و هەندێجار لەوەش کەمتر بەپێی هەرێمە جوگرافییەکە بەتایبەتی لەو هەرێمانەدا کە چڕی دانیشتوانی کەمە و وەك لادێ و بیابان و ناوچە شاخاوییەکان. زۆربەی کات پێش تەمەنی سی ساڵی روودەدات. لەم جۆرەدا دەبینین پەنکریاس لەدەردانی ئینسۆلین دەوەستێت، لەبەرئەوە نەخۆشییەکە بەجۆری "شەکرەی بێ ئینسۆلین" یان "پشتبەستوو بەئینسۆلین" دەناسرێت، لەبەرئەوەش پێش تەمەنی سی ساڵی روودەدات ناویشی لێنراوە شەکرەی منداڵانی نۆجەوانان. لەبەر کەموکوڕی ئەم ناوانە لەجیاتی هەموو ئەوانە ناوی جۆری یەکەمی نەخۆشیی شەکرەی لێنرا یان جۆری ژمارە 1ی نەخۆشیی شەکرە و ئەم ناسینەشی لەئێستادا باوە.

نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2: ئەم جۆرە زۆربەی زۆری نەخۆشییەکانی شەکرە، دەنوێنێت، واتە نزیکەی 80-85٪ و زۆربەی کات دوای سی یان چل ساڵی روودەدات. لەم جۆرەدا

دەبینین پەنکریاس ئینسۆلین لەخوێنی نەخۆشدا دەرێژێت لەبەرئەوە بەنەخۆشیی شەکرە بەبوونی ئینسۆلینەوە ناسراوە، هەروەها دەبینین نەخۆش پێویستی بەدەرزی ئینسۆلین نییەو لەبەرئەوە ناونراوە پشتنەبەستوو بەئینسۆلین، لەبەرئەوە بەزۆری دوای تەمەنی چل ساڵی ڕوودەدات بەشەکرەی تەمەنی کامڵبوونیش ناسراوە. لەم دوایەدا هەموو ئەو ناوانە ڕەواجی خۆیان لەدەستدا و ئێستاکە بەجۆری دووەمی نەخۆشیی شەکرە، یان شەکرەی ژمارە 2 دەناسرێت.

بەیەکداچوون لەنێوان دوو جۆرەکەدا:

تێبینی بەیەکداچوونێکی گەورە لەنێوان دوو جۆرەکەی نەخۆشیی شەکرە دەکرێت، چونکە هەڵبژاردنی ئاستێك بۆ تەمەن لەیەکیان جیابکاتەوە تەمەنی 30 ساڵییە، ئەمەش ئاستێکی رووکەشییە و زۆربەی کات هەڵخەڵەتێنەرە. وەك زانراوە نزیکەی 15-20 ٪ لەنەخۆشەکانی دوای چل ساڵی سەر بەکۆمەڵەی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 واتە جۆری بێ ئینسۆلینن و، نزیکەی 5 ٪ ی نەخۆشەکانی خوار سی ساڵی سەر بەکۆمەڵەی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-ن واتە شەکرە بەبوونی ئینسۆلین یان ئەو جۆرەی کە پشت بەئینسۆلین لەچارەسەرکردندا نابەستێت، چونکە پەنکریاس توانای دەردانی ئینسۆلینی هەیە.

هۆیەکانی نەخۆشیی شەکرەی یەکەمی:

هۆیەکانی تووش بوون بەشەکرە لەهەردوو جۆرە سەرەکییەکەدا شەکرەی ژمارە 1و شەکرەی ژمارە 2 جیاوازییەکی زۆر لەنێوانیاندا هەیە، کە لەراستیدا هیچ پەیوەندییەك بەیەکیانەوە نابەستێت تەنیا لەرێگەی نیشانەکانەوە نەبێت.

هۆکارەکانی نەخۆشیی شەکرە ژمارە 1 هۆکاری روودانی ئەم نەخۆشییە لەبناغەدا بۆ بوونی تێکچوونێکی شاراوە لەکۆئەندامی بەرگریدا دەگەڕێتەوە بەهۆی بوونی ئامادەباشییەکی بۆماوەیی کە هۆکاری وەرگیراو لەژینگە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی.

وردوکاری ئەوەی روودەدات بەتەواوەتی نازانین، بەڵام زیاتر لەوە دەچێت سێ فاکتەر بەدوای یەکدا پێکەوە کاربکەن:

1- ئامادەباشی بۆماوەیی: بەتەواوەتی جیاوازە لەئامادەباشی بۆماوەیی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2.

2- فاکتەرەکان لەدەرەوەی لەش:بەناوبانگترینیان بەزۆری تووشبوونە بەهەندێك ڤایرۆس.

3- هەوکردنی شانەی دەوروپشتی خانە بەرهەمهێنەرو دەردەرەکانی ئینسولینە لەپەنکریاسدا کە دەبێتەهۆی روودانی تێکچوونێك لەدەردانی ئینسولین. هەروەها تێکشکانی خانەکانی ئینسولینە بەهۆی بەرگرییەخانەکانەوە.

1- **ئامادەباشی بۆماوەیی:** زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی شەکرەی ژمارە 1 بوون لەوەدا لەیەکدەچن کە بەکۆمەڵەی شانەکان ناودەبرێن و پشت بەپێکهاتەی بۆماوەیی دەبەستێت نمونە وەك گروپەکانی خوێن.

هەروەها توانراوە کۆمەڵەی شانەکان دیاریبکرێت ئەویش لەکاتی گواستنەوەی ئەندامەکاندا و، توانراوە ئەو ناوچەیە لەتەنی مادە بۆماوەییەکە دیاریبکرێت کە بەرپرسە لەروودانی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1.

ئەوە نازانرێت چۆن ئامادە باشی بۆ نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 دەگوێزرێتەوە. لێکۆڵینەوە بۆماوەییەکان لەو خێزانانەدا کە ئەم نەخۆشییەیان تێدا بڵاوە یەك جۆریان ئاشکرا نەکردووە کە بەئاسانی بەدواداچوونی بۆ بکرێت. لەبەرئەوە پێشبینیکردنی ئەوەی چی تووشی نەوەکانی ئەو کەسە دەبێت کە تووشی شەکرەی ژمارە 1 بوون کاریگی

ئەستەمە. زۆرترین زانیاری کە زانرابێت ئەوەیە ڕێـژەی تووشـبوون بەشـەکرەی ژمـارە 1 لەمندالانی تازەبووی ئـەو نەخۆشـانە ڕێژەیـەکی بـەرز نییـەو لـەنێوان 5-10 ٪ دایـە. هـەروەها ڕێـژەی توشـبوونی دوانـە لەیەکـچووەکان لـە50 ٪ کـەمترە ئەمـەش ئـەوە دەگەیەنێت فاکتەری بۆمـاوە بەتـەنیا بـەس نییـە بـۆ تووشـبوون و دەبێـت فاکتـەرێکی ژیانەندی ژینگەیی لەگەڵدابێت وەك تووشبوون بەڤایرۆسەکان.

2- **هەوکردنی ڤایرۆسی:** لێکۆڵینەوەکان لەم چەند ساڵە کەمەی ڕابردوودا ئاشکرایان کرد نیمـچە پەیوەندییـەك لـەنێوان تووشـبوون بەهەنـدێك ڤـایرۆس و دەرکـەوتنی نەخۆشـیی شەکرەی ژمارە 1 هەیە. چەند بەڵگەیەك بۆ دڵنیابوون لەمە خرایە ڕوو:

ــ دەرکـەوتنی نیـشانەکانی نەخۆشـییەکە بەشـێوەیەکی کـت و پـڕ و تونـد و تیـژ، بەزۆریش لەماوەی وەرزی پایز و زستاندا، کە وەرزی بڵاوبوونەوەی پەتا ڤایرۆسـەکانە وەك سەرما بوون و ئەنفلۆنزاو هەندێك تووش بوونی دیکە.

- تـوانرا هەنـدێك لـەم ڤایرۆسـانە لـەناو خانـەکانی بێتـای دەردەر بـۆ ئینـسۆلین لەپەنکریاسدا جیابکرێتەوە.

ـ سەلماندنی بوونی جینەکان (ماددەی بۆماوە) ی هەندێك لەڤایرۆسەکان بەیەکگرتووی لەگەڵ جینەکانی نەخۆشدا لەو ناوچە بۆماوەییەی ئاماژەی پێدراوە.

ـ لێدانی دەرزی هەندێك لەم ڤایرۆسانە لـەئاژەڵان دەبێتـەهۆی دەرکـەوتنی نەخۆشـیی شەکرەی ژمارە.

3- **تێکچوونی بەرگری:** بوونی تێکچوونێکی بەرگری بۆ تووشبوون بەنەخۆشـیی شـەکرەی ژمارە 1 نیمچە جەختلێکراوە، لەوانەیە کاریگـەری یەکـەی بەیـەکێك لـەم دوو ڕێگەیـە بێت.

ـ بەرێگەیەکی راستەوخۆ، ڤایرۆسەکە دەتوانێت هێرشبکات بۆسەر خانەکانی بێتـا کـە ئینسۆلین دەردەدەن و داگیریـان دەکات و پاشان لەکاریان دەکات و تێکیان دەشکێنێت.

ـ بەرێگەیەکی ناڕاستەوخۆ: ڤایرۆسەکە لەگەڵ پەرلەی بۆماوەیی تایبـەت بەبـەرگری و بەئاراستەکردنی دروستکردنی دژە تەنەکان دژی دەردە زیانمەندەکانی هێرشدەبەن بۆ لەش، یەکـدەگرێت لەمکاتـەدا ڤایرۆسـەکە دەتوانێـت پەرلـە بەرگرییەکـە هەڵبخەڵـەتێنێت و بەئاراستەیەکی هەڵەی مەترسیدار ئاڕاستەی بکات بۆ دروسـتکردنی دژە تەنـەکان لـەناو بەرگرییە خانەکاندا و، بۆ بەگژداچوونەوەی خانەکانی بێـت کـە ئینـسۆلین بەرهـەم دێـنن لەپەنکریاسدا لەجیاتی بەگژداچوونەوەی دوژمنەکانی لەش، بەمەش لـەکاریان دەخـات و بەهاوبەشـیکردن لەگـەڵ بەرگرییەخانـە تایبەتمەنـدەکان لەکوشـتنی خانـە دوژمنـەکان تێکیاندەشکێنێت.

دەتوانرێـت ئـەم دژە تەنـە دروسـتکراوانە کـە بەهەڵـەدژی خانـەکانی ئینـسۆلین ئاڕاستەکراون لەناو خوێنی زۆربەی ئەو نەخۆشـانەی تووشـی شـەکرەی ژمـارە 1 بـوون، بدۆزرێتەوە، ئەویش لەماوەی ساڵێکدا لەدەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە، ئەم کـارە لەئاڕاستەکردنی موشەك دەچێت بۆ ئامانجە نەتەوەییەکان لەجیاتی ئاڕاسـتەکردنی بـەرەو ئامانجەکانی دوژمن(*).

لەکاتی تێکشکاندنی خانەکانی بێتای بەرهەمهێنەری ئینسۆلین خانە پێکەوەلکاوەکان (خانـەکانی ئـەلفا) هۆرمـۆنی گلوکـاگون بەرهەمـدێنن. لـەکاتی ئامادەنـەبوونی یـان لەدەستچوونی ئینسۆلیندا کاردەکەن و، چالاکییەکی پێچەوانەییان هەیە و دەتوانن شـەکر لەناو خوێندا بەبڕی زۆر زیادبکەن.

بەمشێوەیە، ئـەو گۆڕانـە سـەرەکییەی لەنەخۆشـیی شـەکرەی ژمـارە 1دا ڕوودەدات بریتییە لەتێکشکاندنی خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین لەپەنکریاسـدا. کاردەکـەن بـۆ

زیادکردنی شەکر لەخوێندا بەبڕێکی گەورە- بەپێچەوانەی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2)-وە کە خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین بۆماوەیەکی دوور و درێژ بەزیندوێتی وەك خۆیان دەمێننەوە.

جێگەی ئاماژەدانە دیاردەی تێکشکاندنی هەندێك لەخانەکانی لەش بەهۆی کۆئەندامی بەرگرییەوە تەنیا لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 دا روونادات، بەڵکو لەهەندێك نەخۆشیی دیکەی وەك ئەنیمیا (کەم خوێنی) شکاندنی خڕۆکە سورەکانی خوێندا روودەدات یان لەنەخۆشیی گورگەسورەدا، هەموو ئەمانە بەهۆی کاری دژە تەنەکانەوە روودەدەن کە کۆئەندامی بەرگری هەڵەی لەدروستکردنیاندا کردووەو دژی شانەکانی لەش خۆی ئاراستەی کردوون لەجیاتی ئاراستەکردنی بۆ ئەوانەی لەدەرەوە هێرش دەکەنە سەر لەش.

فاکتەرەکانی دەبنە هۆی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2:

هەرچی شەکرەی ژمارە 2-ە کە زۆربەی زۆری نەخۆشەکانی شەکرە دەگرێتەوە، نیشانەکانی بەزۆری لەدەوروبەری تەمەنی چل ساڵی و بەرەو ژوور دەردەکەون، هۆکارەکان بەتەواوەتی لەهۆکارەکانی تووشبون بەشەکرەی ژمارە 1 جیاوازە و تا ئێستا نادیار و ناڕۆزن، بەڵکو تەنانەت بەیەکێك لەمەتەڵە پزیشکییەکانی جیهانی ئێستامان دادەنرێت، بەدڵنیایی هۆکارەکان لەزیاتر لەفاکتەرێك پێکدێن.

لەنەخۆشیی شەکرەی گەورەکاندا ژمارە 2، خانە بەرهەمهێنەرەکانی ئینسۆلین لەپەنکریاسدا وەك خۆیان دەمێننەوە و بەشێوەیەکی سروشتی لەرووی شێوە و ژمارەوە دەردەکەون لەکاتی سەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشییەکەو تا ماوەیەکی دوورو درێژیش دوای ئەوە.

کەواتە چۆن نەخۆشەکانی شەکرەی ژمارە 2 لەکەسانی سروشتی جیادەکرێنەوە؟

لەوە دەچێت دوو کۆمەڵە فاکتەر هەبن:

فاکتەرە شاراوەکانی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2:

کۆمەڵێك لەو فاکتەرانە دەگرێتەوە کە دەبنەهۆی تێکچوونی کاری ئینسۆلین، هەر لەدروستکردنی ئینسۆلینەوە لەناو خانە تایبەتمەندەکاندا و دوایی دەردانی و تا کۆتایی هاتنی کارەکەی لەسەر ڕووی خانەکانی لەش، بۆ نمونە دەبینین ئینسۆلین بەبڕی باش دەردەدرێت، بەڵام کاریگەرێتییەکەی بەشێوەیەکی تەواو لەدەستداوە ئەم تێکچوونەش بەپێچەوانەی ئەو تەلەفەوەیە کە قابیلی چاکبوونەوەیە.

گرنگترین فاکتەرەکانی ئەم تێکچوونەش دوو جۆرن:

1- دەستەوسانی ئەو خانانەی کە ئینسۆلین دەردەدەن لەپەنکریاسدا دەربارەی ناردنی بۆ خوێن بەخێراییەك کە یەکسان بێت بەخێرایی زیادبوونی بڕی شەکرەکە لەخوێندا پاش خواردن یان هەڵچوون کە ئەوەش بریتییە لەچەند دەقیقەیەکی کەم. ئەم تێکچوونە وەك دەردەکەوێت بۆماوەییە، بەڵام هیچ کاریگەرییەك دروستناکات ئەگەر هۆکاری دیکەی لەگەڵدا نەبێت وەك چوونەساڵ و قەڵەوی و زۆر دووگیانی.

2- دەرکەوتنی ئەوەی ناونراوە بەرهەڵستی دژی کاری ئینسۆلین لەو شانانەدا کە بەسروشتی وەڵامدانەوەیان بۆ ئینسۆلین دەبێت، لەمەشەوە کاراییەکەی لەدەستدەدات بەتایبەتی لەدابەزینی بڕی شەکر لەخوێندا.

یەکێك لەهۆکارەکانی دەرکەوتنی ئەم بەرهەڵستییە ئەو گۆڕانەیە کە لەپێشوازیکەرەکانی ئینسۆلیندا لەسەر دیواری ئەم خانانە ڕوودەدات، ئەویش بەکەمکردنەوەی ژمارەکانی یان تێکچوونی پێکهاتەکەی.

هەروەها هۆكاری دیكە كە پەیوەندییان بەهێواش بوونەوەی كردارە كیمیاییەكانەوە هەیە بۆ بەكارهێنانی شەكری گلوكۆز لەناو خانەكانی ماسولكەكاندا لەرێگەی سوتانەوە یان هەلگرتنەوە.

لێكۆڵینەوەی ئەم تێكچوونەش لەئێستادا بایەخێكی گەورەی هەیە.

دەركەوتووە روودانی بەرهەڵستی دژی كاری ئینسۆلین لەزۆر باردا دەبێت تەنیا لەسەر نەخۆشیی شەكرە نەوەستاوە. ئەم بارانەش ئەمانە دەگرێتەوە:

1- فاكتەرە فسیۆلۆژییە سروشتییەكان، بۆ نمونە وەك قۆناغی پێگەیشتن و لەكاتی دووگیانی و لەگەڵ چوون بەتەمەندا.

2- قەڵەوی، ئەم فاكتەرە بەتەنیا بەگرنگترین ئەو فاكتەرانە دادەنرێت كە دەبێتەهۆی زیادبوونی بەرهەڵستی دژی كاری ئینسۆلین و بەتالكردنەوەی كاریگەرییەكەی و بەمەش رێگە خۆشدەكات بۆ دەركەوتنی نەخۆشیی شەكرە لەو كەسانەدا كە ئامادەباشی تووشبوونیان هەیە.

3- زیادوەرگرتنی یان دەردانی ئەو هۆرمۆنانەی دژی كاری ئینسۆلینن بەبڕی زۆر لەناو لەشداو لەسەر هەموویانەوە هۆرمۆنی كۆرتیزۆن.

4- بەرۆژوویونی بەردەوام.

حاڵەتەكانی شكسهێنانی گورچیلەكان وجگەر كە هاوكاتە لەگەڵ كەڵەكەبوونی ماددەی زیانمەند لەلەشدا بەهۆی ئەستەمی رزگاربوونەوە لێیان، لەوەدەچێت كاریكاتە سەر زیندوێتی پێشوازیكەرەكانی لەسەر دیواری خانەكان هەن.

5- ترشی خوێنی كیتۆنی بەهۆی كەڵەكە بوونی ئەو ماددانەی بەماددە كیتۆنییەكان ناودەبرێن وەك ئەسیتۆن و لێدەرهێنراوەكانی، ئەمەش لەوبارانەدا روودەدات

کەبەلەهۆشچوونی نەخۆشیی شەکرە ناودەبرێت و بەناچاری دۆزی زیادەی بەدواداهاتوو بەنەخۆش دەردەدرێت لەکاتی چارەسەرکردنیدا، ئەویش بەهۆی لەدەستدانی کاریگەرییەکەیەوە تا نەخۆش بۆ باری سروشتی خۆی دەگەڕێتەوە.

6- دروستکردنی دژەتەنەکان بۆ وەرگرەکانی ئینسۆلین لەهەندێك نەخۆشیی کەمبوونەوەی بەرگریدا (بەرگری خۆیی).

7- تێکچوونێکی بۆماوەیی یەکەمی تووشی پێکهاتەی وەرگرەکان دەبێت و ئەمەش ڕوودانی دەگمەنە.

8- تێکچوونێکی بۆماوەیی تووشی هەڵگرتنی شەکر لەماسوولکەکاندا دەبێت وکە دەبێتەهۆی کەڵەکەبوونی لەخوێندا، ئەمەش نوێترین دۆزینەوەکانە لەم بوارەدا.

کامیان لەپێشترە؟ بەمشێوەیە بەدڵنیایی دووجۆر تێکچوون لەفرمانی ئینسۆلیندا هەیە کە ئەوانیش پەککەوتنی دەردانی و زۆربوونی بەرهەڵستییە لەدژی: کاردانەوە تا ئێستا لێدوان لەسەر ئەوە هەیە ئەم دوودیاردەیە کامیان لەپێشتردا دەردەکەون:

- ئایا لەسەرەتادا زیادبوونی بەرهەڵستی دژی کارایی ئینسۆلین لەخانە جیاوازەکاندا ڕوودەدات بەمەش بەبێ وەڵامدانەوە یان بەبێسوود لەدەرداندا بەردەوامدەبێت؟

ئەمە بەئاشکرایی لەکاتی پێوانەکردنی شەکرە لەو نەخۆشانەدا کە تووشی شەکرەی ژمارە 2 بوون دەردەکەوێت بەتایبەتی لەسەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا، دەبینین هەمیشە ڕێژەیەکی بەرز لەئینسۆلین شانبەشانی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکرە هەیە، ئەمەش بارێکی دژبەیەکە و هیچ هۆکارێك هۆی ئەم بارە لێکناداتەوە تەنیا بوونی تێکچوونێك نەبێت لەشانەکاندا دژی کارایی ئینسۆلین، کە لەکۆتاییدا بۆ کاری خانەکانی ئینسۆلین خۆی (بێتا) دەگەڕێتەوە، توانای بۆ دەرکردنی ئینسۆلین لێی کەمدەبێتەوە.

- یان لەسەرەتادا خانەکانی ئینسۆلین بەرهەم دێنن تووشی پەککەوتن دەبن لەخێرایی دەرکردنی ئینسۆلین بەخێراییەکی پێویست بەمەش رێژەی شەکر لەخوێندا زیاددەبێت و زیادبوونیشی کاردەکاتە سەر وەڵامدانەوەی ئینسۆلین و دەرکەوتنی بەرهەڵستی لەدژی لەخانە دوورەکاندا؟

ئەوەی بەراستر دەژمێرێت ئەم دیاردەیەی دووەمە واتە کەمی خێرایی دەرکردنی ئینسۆلین لەپێشتردابێت بەهۆی تێکچوونێکی بۆماوەیی شاراوەوە لەخانەکانی ئینسۆلیندا دەرناکەوێت تا لەپاشدا بەهۆی کۆمەڵێك هۆکاری دیکەی ژینگەییەوە لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەم بوارەدا بایەخێکی زۆری پێدرا کە ئاشکرایکردو خانەکانی ئینسۆلین بێتا لەگەڵ ئینسۆلیندا ماددەیەکی دیکە دەردەدەن ناوی لێنراوە ئەمیلین، ئەم ماددەیە لەناو کەپسولی بچوکدا هەڵدەگیرێت کە دەنکۆڵەکانی ئینسۆلینی لەناو ئەم خانانەدا تێدایە، هەروەها لەکاتی ڕوودانی ئاماژەدانی ئاگادارکردنەوە بەبەرزبوونەوەی شەکری خوێن لەگەڵ ئینسۆلیندا لەپەنکریاسەوە دەردەپەڕن. سەیرەکە لەوەدایە ئەم ماددەیە کاریکردەسەر زیادبوونی بەرهەڵستی دژی ئینسۆلین لەئاژەڵانی تاقیگەداو، تا ئێستاش هیچ کەسێك بەهای ڕاستەقینەی ئەم دۆزینەوەیە نازانێت.

فاکتەرەدەرکەوتووەکانی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2:

بەلایەنی کەمەوە پێنج فاکتەری بەیەکداچوو لەگەڵ یەکتریداهەیە کە پێکەوە کاردەکەن لەگەڵ یەکتریداو هاوکاتن لەگەڵ ڕوودانی ئەو دووتێکچوونە لەفرمانی ئینسۆلیندا کە پێشتر ئاماژەمان پێدا:

فاکتەرەکانیش ئەمانەن:

1. ئامادەباشی بۆماوەیی.

2. قەڵەوی.

3. تەمەن.

4. توخم (ژن یان پیاو).

5. کاریگەری شارستانی.

1. ئامادەباشی بۆماوەیی: ئامادەباشی بۆماوەیی لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا بەردی بناغەیە هەرچەندە هۆکارەکانی دیکە زۆر بن. هیچ بەڵگەیەکیش لەسەر ئەوە نییە ڕێژەی ڕوودانی لەدووانە لەیەکچووەکاندا دەگاتە 100٪ بەپێچەوانەی شەکرەی ژمارە (1-) ەوە کە لەدوانە لەیەکچووەکاندا دەگاتە 50٪ یان کەمتر واتە فاکتەری بۆماوە لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 بەتەواوەتی زاڵە، بەڵام لەگەڵ فاکتەرە ژینگەییەکاندا لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا هاوسەنگە.

ئەوەی پشتگیری لەم رایە دەکات ڕێژەی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە واتە ژمارە 1 لەنەوەکانی داهاتوودا زۆر بەرزترە لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 نزیکەی لە40٪ لەکوڕاندا یان کچاندا و 3/1 ی لەنەوەکانیاندا، کە لەشەکرەی جۆری ژمارە 1-دا 5-10٪ تێپەڕناکات.

هیچ کەس ئەو میکانیزمە نازانێت کە بۆماوەی نەخۆشیی شەکرەی جۆری ژمارە 2 چۆن بەڕێوەدەچێت، هەروەها کاتی دەرکەوتنیشی جیاوازە، لەوانەیە لەقۆناغێکی زوودا لەسییەکانی تەمەندا یان زۆر دوابکەوێت و لەحەفتاکاندا دەربکەوێت. هەروەها توندییەکەشی جیاوازە لەنێوان بەرزبوونەوەیەکی کەم لەشەکری خوێندا بەبێ دەرکەوتنی نیشانە لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی زۆر و نیشانە خراپەکانی نەخۆشییەکەدا.

ئەوەی بەراستتر دادەنرێت زیاتر لەیەك جین یان یەکەی بۆماوە هەبێت کۆنترۆڵی ژمارەیەك لەمیکانیزمە کیمیاییەکان بکات کە بڕیار لەسەر بەرهەمهێنانی ئینسۆلین و دەردانی لەخانەکانیەوە دەدەن و، هەروەها لەدروستکردنی پێشوازیکەرەکانی ئینسۆلین

لەسەر رووی خاناكان و پاشان لەكرداری گواستنەوەی كاریگەرییەكەی بۆنـاو خانـەكان... هتد. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەڵەی بۆماوەیی كە لەنەخۆشیی شـەكرەی جـۆری ژمـارە (2-) دا روودەدات یەك جۆری دووبارەبوەی نییەو بەڵكو چەند جۆرێكی جیـاوازی تـەنیا یان ئاوێتەی هەیە. ئەمەش هۆكاری لەیەكنەچـوونی نەخۆشـەكانی شـەكرە لێكدەداتـەوە لەرووی دەركەوتنی نیشانەكان لەسەر نـەخۆش یـان لـەرووی توندوتیـژی دەركەوتنییـەوە بەمانایەكی دیكە دەتوانین بڵێین چـەند جۆرێـك لەنەخۆشـیی شـەكرە هەیـە لەجەوهـەری روودانیاندا جیاوازن ئەگەر چیش لەدەركەوتنیاندا لەرووی نیشانەكانەوە لەیەكدەچن.

لەبەرئەوە ئەسـتەمە پێـشبینی ئـەوە بكرێـت كـێ تووشـی ئـەو نەخۆشـییەو پلـەی توندوتیژییەكەی چەند دەبێت، بەڵام تێبینی بـوونی گروپێكـی سـنوردار لەنەخۆشـەكانی شەكرەی ژمارە 2 دەكرێت لەتەمەنی گەنجێتی زوودا و نەخۆشییەكە راستەوخۆ بەبۆماوە دەگوازرێتەوە. رێژەی تووش بوونی منداڵ لەم كۆمەڵەیەدا دەگاتە 50٪.

2- **قەڵەوی:** زۆربەی زۆری نەخۆشەكانی شـەكرەی ژمـارە 2 بەدەسـت كـێش زۆری یـان قەڵەوی ئاشكراوە دەناڵێنن. هەروەها دابەزینی رێژەی شـەكر دەبێتـەهۆی كەمبوونـەوەی رێژەی شەكر لەخوێندا و ونبوونی نیشانەكانی نەخۆشییەكە لەقۆناغـە سـەرەتاییەكانیدا. وا باوە ئەو نەخۆشانە دەڵێن كێشیان لەچەند مـانگی یـان چـەند سـاڵێكی كـەم لـەپێش دەركەوتنی نیشانەكاندا زیادی كردووە پاشان لەگەڵ دەركەوتنی نەخۆشییەكەدا كێـشیان دابەزیووە. لەو بابەتانەی لەئێستادا جێگیرە قەڵەوی دەبێتەهۆی زیـادكردنی بەرهەڵـستی دژی ئینسۆلین، واتـە كەمكردنـەوەی كاراییەكـەی. لـەكاتی پێوانـەكردنی ئینـسۆلینیش لەخوێنی كەسانی قەڵەودا، دەبینین لەگەڵ زیـادبوونی كێـشدا زیاددەبێـت (بـەبوونی یـان نەبوونی نەخۆشیی شەكرە). ئەمـەش ئـەوە دەگەیـەنێت كـە شـانەكانی هەستیاریـشیان بەرامبەر كاریگەری ئینسۆلین لەگەڵ بوونی قەڵەویدا لەدەستدەدەن.

بەلاّم قەڵەوی بەتەنیا بەس نییە بۆ دەرکـەوتنی نەخۆشـیی شـەکرە، چـونکە زوربـەی ئەوانەی زۆر قەڵەون (سەروو سـەد و سەدوچـل کیلـۆگرام) نەخۆشـیی شـەکرەیان لەسـەر دەرناکەوێت ئەمەش پشتیوانی لەو رایە دەکـات کـە کەمبوونـەوەی دەردانـی ئینـسۆلین لەخانەکانی بێتای بەرهەمهێنەر بۆ ئینـسۆلین لەپەنکریاسـدا، پێویـستە بـۆ دەرکـەوتنی نەخۆشییەکە.

زۆرێك لەلێکۆڵینەوەکان هەوڵیان داوە پەیوەندی نێوان دابەشکردنی چـەوری لەلـەش و ناماددەباشی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە بدۆزنەوە، بـەزۆری وادانـراوە قەڵـەوی بەشـی خـوارەوەی لـەش پەیوەنـدی پێـوەی هـەبێت بـەلاّم ئـەم لێکۆڵینەوانـە پـشتیوانییەکی بەرفراوانیان لێنەکرا.

حاڵەتەکە هەرچۆنێك بێت زۆر خواردن بەتایبەتی مـاددەی نیـشاستەیی و شـەکرەکان دەبێتەهۆی زیادهەڵگرتنی چەوری و پاشان زیادبوونی ئینسۆلین و دوایـی قەڵـەوی زیـاتر. پاشان بەرهەڵستی کاری ئینسۆلین و دوایی زیادبوونی زیاتری ئینسۆلین و ئینجـا قەڵـەوی زۆر زیـاتر. بەمـشێوەیە کردارەکـان لەبازنەیـەکی بەتاڵـدا دەسـورێنەوە، تـا لەکۆتاییـدا رەنگدانـەوەی لەسـەر تێکـچوونی بۆمـاوەیی شـاراوە لـەناو خانـە بەرهەمهێنـەرەکانی ئینسۆلیندا دەبێت و نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە دەردەکەون.

3- **تەمەن:** بەپێی ئامارەکان بڕوایە کە زۆربەی ئەو وڵاتانە رێژەی روودانی شـەکرەی ژمارە 2 بەنیشانە زانراوەکانییەوە لەگەڵ چوون بەتەمەندا زیاددەکـات تـا لـەدوای پـەنجا ساڵی دەگاتە ئەو پەڕی (لوتکە). بەڵام ئەوەی لەگەڵ چوون بەتەمەندا زیاددەکات ئەوەیـە کە ئێستا پێی دەوترێت لاواز بوونی بەرگەگرتنی گلوکۆز.

مەبەست لەم دەربڕینە ئەوەیە لەش ناتوانێت بـەتوانای سروشـتی ئـاڵوگۆڕی کیمیـایی لەگلوکۆزدا بکات بەمە رێژەی شەکر لەخوێندا بەرزدەبێتەوە، بـەلاّم ناگاتـە ئـەو پلەیـەی

نیشانەو ماکەکانی دەربکەون واتە روودانی ئەم حاڵەتە بارێکی ناوەندییە لەنێوان باری سروشتی و نەخۆشیی شەکرەدا بەشێوەیەکی دیار. رێژەی ئەم کەسانەی تووشی ئەم بارە ناوەندییە دەبن زیاتر لەدوو ئەوەندەی تووشبووان بەشەکرە دەبن.

تەنیا بەشێکی کەم لەم کەسانە حاڵەتەکەیان بۆ نەخۆشیی شەکرە دەگۆڕێت.

4- **توخم**: رێژەی تووشبووان بەشەکرەی ژمارە 2 بەشێوەیەکی گشتی لەژناندا زیاترە، بەڵام بەدڵنیاییی لەو ژنانەدا بەرزترە کە منداڵییان بووە بەبەراوردکردن لەگەڵ ئەوانەی نەیانبووە. لەنێو ئەو ژنانەدا کە سێ منداڵییان بووە رێژەی ئەگەری تووشبوون بەشەکرەی جۆری ژمارە 2دوو ئەوەندەیە وەك لەوانەی منداڵییان نەبووە.

ئەوانەش شەش منداڵییان بووە رێژەی ئەگەری تووشبوونییان دەگاتە شەش ئەوەندەی ئەو ژنانەی منداڵییانە بووە. بڕواش وایە گۆڕانە هۆرمۆنییەکانی ماوەی دووگیانی ببێتە بارگرانییەکی زیاتر بۆسەر کۆئەندامی جوڵەی بەکارهێنانی شەکرە لەلەشدا، چونکە لەماوەی دوو گیانیدا دەردەکەوێت و دوای منداڵبوون نامێنێت یان کاریگەرییەکەی کەڵەکە دەبێت لەگەڵ هەر جارێکی دووگیانیدا (بەبوونی ئامادە باشی بۆماوەیی). بەڵام تێبینی دەکرێت کاریگەری منداڵ خستنەوە لەسەر دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە لەژناندا درەنگ دەردەکەوێت، واتە لەو ساڵانەدا دەرناکەوێت کە ژنەکە توانای سککردنی هەیە بەو هێندەی لەدوای کۆتاهاتنی ئەم ساڵانە روودەدات، واتە لەدوای پچڕانی سوڕی مانگانە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت زۆری منداڵبوون و سککردن ئامادەباشی تووشبوون بەشەکرە لەژناندا زیاددەکات.

بەڵام ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە بەدەگمەن نەبێت دەرناکەوێت تەنیا لەدوای پچڕانی سوڕی مانگانە نەبێت لەکۆتایی چلەکانداو دەرکەوتنی گۆڕانە هۆرمۆنییەکانی لەوکاتەدا روودەدەن.

5- **کاریگەری شارستانیەت:** وەك پێشتر لەپێشەکییەکەیدا ئاماژەمان پێدا، جەستەی مرۆڤ بەکردارە کیمیاییە ناوەکی و هەڵچوونە دەمارییەکانییەوە لەبنەڕەتدا بەوشێوەیە ئامادەیی وەرگرتووە کە لەئامێزی سروشتدا لەجوڵەیەکی بەردەوامدا بەشوێن پەیداکردنی ناندا، بڕی و بەو کەمە خۆراکە رازی ببێت کە زۆربەیان رووەکین و کەمترین هەڵچوونی هەبێت.

بەداخەوە ئەم جەستەیە تا ئێستا زۆر بەکەمی نەبێت (لەرووی کیمیایی و هەڵچوونییەوە) گونجاندنی نەکردووە، ئەویش لەدوای ئەوەی رەگەزە شارستانییە هاوچەرخەکان لەلایەکەوە بەئیقاعی خێرا و دروستکەری گرژی دەماری بەرچاوی مرۆڤی لێڵ و تەم و مژاوی کردووە و لەلایەکی دیکەشەوە جەستەی ئەو کەسانەی لەرووی مادییەوە خاوەن توانا دادەکەوێت بەهۆی زۆر خواردنی خۆراك و شیرینییەکان کە ئارەزوو کێشکردن و هونەری نواندن لەدروستکردن و سەرفکردنیاندا کۆتایی نایەت، هەروەها بلاوبوونەوەی هۆکارەکانی حەوانەوە لەجوڵەی چالاکی ماسولکەکانی لەشی کەمکردۆتەوە کە فاکتەری گرنگن بۆ رزگاربوون لەزیادەی چەوری و نیشاستەی هەڵگیراو.

دەرئەنجامەکەش زۆربەی مرۆڤەکان لەشیان توانای رووبەڕووبوونەوەی کارتێکەرە شارستانییە هاوچەرخەکانی نییە و، لەرووی کیمیاییەوە هاوسەنگی تێکچووەو لەمیشەوە یەکەمین دوژمنی کە نەخۆشیی شەکرەو رەقبوونی خوێنبەرەکانە لەدایکدەبن کە پەیوەندییەکی توندوتۆڵیان بەیەکتریەوە هەیە.

هۆشیاری ئەم کۆمەڵگایانە بەرامبەر هەموو ئەم زیانە تەندروستییانە زیادیکردووەو وایلێهاتووە خەمی مرۆڤ لەم کۆمەڵگایانەدا چۆنێتی هاوسەنگکردنی ئەم فاکتەرە زیانەندانەیە بەپشتبەستن بەسی بناغەی سەرەکی بەپێی توانا:

1. ڕەچاوکردنی خۆراکی کەم و تەندروست و دابەزاندنی کێش.

2. وەرزشی جەستەیی.

3. حەوانەوەی زەینی و دەروونی.

ڕاستە هەندێك گرووپی بچوك لەخەڵك هەن جەستەیان بەرگری لایەنە خراپەکانی شارستانییەتی هاوچەرخ دەکات جیا لەکەسانی دیکەو دەتوانن تەمەنییان درێژبێت، بەڵام ئەمانە زۆر دەگمەنن و بەسەرکەوتنی ماددە بۆماوەییەکان دەناسرێن.

نموونەش وەك "سێرو نستۆن چرچل" سەرۆك وەزیرانی پێشوی بەریتانیا کە تەمەنی تا هەشتا ساڵی درێژەی کێشا هەرچەندە هەموو فاکتەرە زیانمەندەکانیش لەدەوری کۆببووبوونەوە، قەڵەو بوو زۆر خۆر بوو جگەرەکێش و ئالوودەی مەی بوو، بێگومانیش لەژیانێکی پڕ لەبەرپرسیارێتی و گرژییە دەروونییەکانیشدا دەژیا.

بەڵام ئەمانە کۆمەڵێکی دەگمەنن لەمرۆڤی خۆشبەخت، کە جەستەیان بەهێزەو بەرگریکەرەو وەك ئورستوکراتییەك لەتەندروستیدا وایەو ئەستەمە بکرێتە پێوانە.

بەراوردکردنی سیفەتە جیاکەرەوەکانی هەردوو جۆرەکەی شەکرە ژمارە 1 و ژمارە 2.

سیفەت	نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1	نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2
شوێنی تێکچوونە بۆماوەییەکە	کرۆمۆسۆمی ژمارە 6	کرۆمۆسۆمی ژمارە 11
تەمەن لەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکاندا	کەمتر لەسی ساڵ	نزیکەی چل ساڵ و بەرەو ژوور
کێشی لەش	ئاسایی یان لاواز	بەزۆری قەڵەو
ئینسولین لەخوێندا	کەمە یان هەر نییە	زۆرەو کارایی نییە

هۆرمۆنی گلوکاگۆن لەخوێندا کە دژی کاری ئینسولینە.	بەرزو بەچارەسەر دادەبەزێت.	بەرزەو بەرگری چارەسەر دەگرێت.
سەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکان.	کت وپڕ.	بەزۆری هێواش هێواشە.
دروستبوونی ئەسیتۆن	بەزۆری ڕوودەدات	بەدەگمەن ڕوودەدات
چارەسەر بەئینسولین	وەڵامدانەوە دەبێت	لەوانەیە بەرگری بکات
چارەسەر بەحەپ لەرێگەی دەمەوە	وەڵامدانەوەی نابێت	وەڵامدانەوەی دەبێت

نەخۆشیی شەکرەی لاوەکی:

نەخۆشیی شەکرە لەم حاڵەتەدا وەك سیفەتێکی لاوەکی ڕوودەدات لەئەنجامی بوونی نەخۆشییەکی پێشینە دیاریکراوو دەبێتەهۆی ڕوودانی تووشبوون بەشەکرە لەئەنجامی لەکارخستنی خانەکانی پەنکریاس کە ئینسولین دەردەدەن، یان بەهۆی تێکدانیانەوە.

گرنگترین ئەم نەخۆشییانە سێ کۆمەڵن:

1. زۆربوونێکی زۆر لەهەندێك لەهۆرمۆنەکاندا.
2. بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.
3. نەخۆشییە وەرگیراوەکانی پەنکریاس.

1. زۆربوونێکی زۆر لەهەندێك لەهۆرمۆنەکاندا:

هەموو ئەو هۆرمۆنانە کاریگەرییەکی پێچەوانەیان بۆ کاری ئینسۆلین هەیە، بەزۆری زیادبوونە زۆرەکە لەئەنجامی دروستبوونی هەندێك وەرەمەوەیە کە تووشی رژێنە دەردەرەکانی ئەو هۆرمۆنانە دەبێت، ئەم هۆرمۆنانەش:

- **هۆرمۆنی کورتیزۆن**: بایەخێکی تایبەتی لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا هەیە، لەبارە ئاساییەکاندا لەتوێکڵی سەرە گورچیلە رژێنەکانەوە دەردەدرێن، بەڵام لەگەڵ زۆربەی لێدەرهێنراوە دەستکردەکانیدا وەك دەرمانی چارەسەرکردنی زۆر نەخۆشیی بەکاردەهێنرێن. وەرگرتنی بەدۆزی گەورە یان بۆ ماوەی دوورو درێژ هەمان کاریگەری زۆر دەردانی دەبێت بەهۆی تووشبوون بەهەندێك لەوەرەمەکانی رژێنەکانەوە. ئەو کەسانەی نەخۆشیی شەکرەیان هەیە یان ئامادەباشی تووشبوونییان بەشەکرەی ژمارە 2 هەیە ئەگەر کۆرتیزۆن وەربگرن شەکرەی ناو خوێنییان زیاددەکات. لەبەرئەوە پێویستە کۆرتیزۆن تەنیا لەکاتی پێویستدا و لەژێر چاودێری پزیشکدا بەوپەڕی ئاگادارییەوە بەکاربهێنرێت.

- **هۆرمۆنی رژێنی دەرەقی**، (دەکەوێتە خوارەوەی مل لەپێشەوە): زیاد دەردانی بەهۆی ئەوەی پێی دەوترێت ژەهراوی بوونی دەرەقی بەوە دەناسرێت چاو بەقوڵدا دەچێت و لەش لاواز دەبێت، بەڵام لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ زیادبوونی شەکری خوێن و دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە وێرای نەخۆشیی رژێنی دەرەقی، زۆربەی جار بەچارەسەرکردنی نەخۆشییە بنەڕەتییەکە نامێنێت و ون دەبێت.

- **هۆرمۆنی گەشە**: ژێر مێشکەرژێن کە دەکەوێتە خوارەوەی مێشك و زیادبوونی دەبێتەهۆی زیادبوونی درێژی لەش لەقۆناغی باڵقبووندا یان پەلەکان و روخساری دەم وچاو گەورە دەبێت و لەوانەشە هاوکات بێت لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکرەدا.

- **هۆرمۆنی ئەدرینالین:** هۆرمـۆنی هەڵچوونەکانە و لـەکرۆکی سـەرە گورچـیلە رژێنـەوە دەردەدرێـت لەهەنـدێك بـاری دەگمەنـدا وەرەمێـك لـەناو ئـەم رژێنـەدا گەشـەدەکات و دەبێتەهۆی زیادکردنێکی زۆر لەپەستانی خوێن و لێدانی دڵدا و دەرکـەوتنی نیـشانەکانی نەخۆشیی شەکرە.

2. **کاریگەری زیانبەخشی هەندێك دەرمان:** وەك میزپێکەرەکان و حەبی دژی سـکپڕی و کۆرتیزۆن.

3. **ئەو نەخۆشییەیانەی تووشـی پـەنکریس دەبـن:** دەبنـەهۆی تێکـچوون و تێکـدانی خانەکانی بێتا (ئەوانەی ئینسۆلین دەردەدەن) لەپەنکریاسدا و، نمونەیان زۆرە وەك:

- لابردنی پەنکریس بەهۆی بوونی وەرەم تیایدا.

- هەوکردنی پەنکریاس و تێکچوونی و زۆربەی کات تووشی ئالودەبووان دەبێت.

- نیشتنی ئاسن لەزۆربەی ئەندامەکانی لەش لەئەنجامی بوونی تێکـچوونێکی بۆمـاوەیی کە دەبێتەهۆی زیاد مژینی ئاسن لەریخۆڵـەدا و نیـشتنی لەپەنکریاسـدا کـە دەبێتـەهۆی نەخۆشیی شەکرە و رەنگێکی تۆخیش بەرەنگی برونزی بەپێست دەدات، لەبەرئـەوە نـاوی لێنراوە نەخۆشیی شەکرەی برۆنزی.

- **بەدخۆراکی:** بەتایبەتی کەمی ڤیتامینەکان، لەهەندێك لـەوڵاتانی ئـەفریقی و هینـد و ئەمریکای ناوەڕاستدا هەیە، کە پەنکریاس تووشی تێکچوون یان کلسبوون دەبێت.

نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە

سەرەتای نیشانەکان

خێرایی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرە بەجیاوازی جۆری نەخۆشیی شەکرە کە دەگۆڕێت، جۆری ژمارە 1-ە یان جۆری ژمارە 2-ە، هەروەها لەنەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی دیکە زۆر دەگۆڕێت و بەتایبەتی لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا.

سەرەتای نیشانەکان لەوانەیە:

- توند بن، لەماوەی چەند رۆژێکدا روودبدات.

- کەمتر توند بن، لەماوەی چەند هەفتەیەکدا روودبدات.

- بەپلە پلە، لەماوەی چەند مانگێک یان تەنانەت چەند ساڵێکدا روودبدات.

سەرەتاییەکی توند: بەزۆری لەحاڵەتەکانی نەخۆشیی شەکرەی جۆری ژمارە 1-دا روودەدات، لەهەندێك حاڵەتی کەمی شەکرەی جۆری ژمارە 2-دا روودەدات بەتایبەتی لەو حاڵەتانەدا کە پێشتر هەڵچوونی توند یان یەکێك لەماکە توندەکانی لەگەڵدابووە.

سەرەتای توندی ئەم حاڵەتانە بەدەرکەوتنی تینوێتییەکی زۆر و میزکردنێکی زۆر دەردەکەوێت (لەمنداڵانی بچوکدا زۆرجار نیشانەکان بۆ یەکەم جار لەشێوەی میزکردنی خۆنەویستدا لەکاتی خەودا دەردەکەوێت).

زۆرجار سەرەتای توند هاوکاتە لەگەڵ دەرکەوتنی ئەسیتۆن لەمیزی ئەو کەسانەی تووشی شەکرەی ژمارە 1 بوون و بەبێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەکی لەپێشینە بۆ یەکەجار نەخۆش دەبورێتەوە.

سەرەتایەکی کەمتر توند: ئەم سەرەتایە لەسەرەتای توند زیاتر باوەو لەماوەی چەند هەفتەیەکدا روودەدات هەرچەندە نیشانەکان بەتەواوەتی لەنیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە بەسەرەتایەکی توند، دەچێت.

سەرەتایەکی پلە بەپلە: نیشانەکان هێواش هێواش لەماوەی چەند مانگێکدا دەردەکەون، بەپلەیەکی کەم لەوانەیە هێندە سەرنج رانەکێشێت تەنیا بەماوەیەکی کورت نەبێت لەپێش دەرکەوتنی تەواویدا. سەرەتای پلە بەپلەزیاتر شەکرەی جۆری ژمارە 2-ی پێ جیادەکرێتەوە، بەتایبەتی ئەو نەخۆشانەی قەڵەون و ئەمانەش زۆربەی نەخۆشەکان دەنوێنن.

چۆن نەخۆشیی شەکرە دەردەکەوێت؟ رێگەکانی ئاشکراکردنی نەخۆشیی شەکرە جیاوازییەکی گەورەیان هەیە، نەخۆشییەکە بەیەکێك لەم شێوازانەی خوارەوە دەردەکەوێت:

1- دەرکەوتنی راستەوخۆی ئەو نیشانانەی پەیوەندییان بەبەرزبوونەوەیەکی زۆری شەکرەی خوێنەوەیە، وەك تینوێتی و زۆر میزکردن و دابەزینی کێشی لەش، ئەمەش وێنە تەقلیدییەکەیە.

2- روودانی یەکێك لەماکەکان بۆ یەکەمجار لەپێش ئەوەی نەخۆش بزانێت شەکرەی هەیە، ئەم کۆمەڵەیە سەر لەنەخۆش و پزیشك تێکدەدەن، چونکە نەخۆشیی شەکرەکە لەوانەیە لەپشت هەوکردنی چاوەوە بۆنمونە خۆی حەشار دابێت.

3- ئاشکراکردنی نەخۆشییەکە بەرێگەی رێکەوت لەکاتی ئەنجامدانی پشکنینی تاقیگەیی بۆ مەبەستێکی دیکە بۆ نمونە لەکاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا یان ئەنجامدانی تەندروستیدا. لێرەوە نیشانەکان دەرکەوتوو نابن یان سادەن و سەرنجیان رانەکێشاوە.

- دەرکەوتنی راستەوخۆی ئەو نیشانانەی پەیوەندییان بەبەرز بوونەوەی شەکری خوێنەوە هەیـــە،

پێنج نیشانەی سەرەکی دەگرێتەوە:

1- تینوێتی ناائاسایی یان ڕانـەهاتوو پێـی لەگـەڵ وشـکبوونەوەی نـاو دەم و مەلاشـوو لەحاڵەتە توندەکاندا.

2- زیادبوونی قەبارەی میزکردن لەکاتی ئاسایی زیاتر و زۆربوونی میز لەشەودا.

3- کەمبوونی کێشی لەش لەماوەیەکی کورتدا لەگەڵ بوونی ئارەزووی خواردندا.

4- بێ هێزی، هەستکردن بەلاوازی و شەکەتی.

5-خوران یان خوروو لەشوێنە هەستیارەکانی ژندا. ئەم نیـشانەیە هەرچـەندە لەراسـتیدا لەماکەکانی شەکرە دانانرێت، چونکە بەهۆی گەشەکردنی کەڕوییەکەوە لەدەورو پشتی ئەو شوێنانە ڕوودەدات کە لەخۆراکەکەیدا پشت دەبەستن بەشەکری گلەکۆز، بەڵام بەزۆری لـەو حاڵەتەدا ڕوودەدات لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەنیشانە جێگیرەکان دابنرێت.

- نیشانەی دیکە هەیە زۆر ڕوودەدات، وەك:

1-بـەتارمایی بیـنین و ڕێـشکەو پێـشکەکردنی چـاو بـەهۆی گـران دیـاریکردنی بیلبیلـە بـۆ بینینەکـە کـە وا لەنـەخۆش دەکـات پلـەی چـاویلکەکەی بەبێـسوود بگۆڕێت، چونکە ئەو ڕێـشکەو پێـشکەیە ون دەبێـت و پلـەی بینـینی وەك خـۆی لێدێتەوە لەدوای دابەزینی ڕێژەی شەکر لەخوێندا لەگەڵ چارەسەرکردندا.

2- سـەرسوڕان و هەستکردن بەناهاوسەنگی-ئـەمیش کەمدەبێتـەوەو لەدوایـدا ون دەبێت دوای ئەوەی ئاستی شەکر بۆ ئاستی سروشتی دادەبەزێت.

3- گرژی بەئازار لەماسولکەکانداو، بەتایبەتی لەماسولکەکانی قاچـدا گوڵمـەی لاق لـەکاتی خەوتنـدا ئـەویش بـەهۆی بـەردەوامی گرژبـوونی (Cramps) بـۆ ماوەیەکی دووردورێژ.

4- مێرولەکردن یان ئازار لەپەلەکاندا.

5- تێکچوونی سوڕی مانگانە: پچڕانی سوڕی مانگانە بەزۆری لای نەخۆشەکانی شەکرەی ژمارە 1 لەکچانی تەمەن بچوکدا ڕوودەدات و لەدوای کۆنترۆڵکردنی چارەسەر وەك خۆی لێدێتەوە.

دوو تێبینی گرنگ:

تێبینی یەکەم: پەیوەندی بەلێکدانەوەی زۆرێك لەم نیشانانەوە هەیە لەژێر تیشکی ئەو زیادەیەی لەشەکری خوێندا ڕوودەدات و دەبێتەهۆی هەڵمژینی ئاو لەشانەکان و وشکبوونەوەیان بەشێوەیەکی ڕێژەیی، بۆ نمونە:

- تینوێتی: لەئەنجامی ئاگادارکردنەوەی ناوەندی دەماری کە لەخوارەی مێشکدا هەیە و بەهەستیارێتییەکی زۆرەوە بۆ پەستانی ئۆزمۆزی کاردەکات (پەستانی ئۆزمۆزی واتە ڕێژەی تواوەکان لەناو و لەخوێندا) وەك ئەو تینوێتییەی لەدوای خواردنی ژەمە خۆراکێکی سوێر ڕوودەدات.

- **زیاد بوونی قەبارەی میز و زۆر میز کردن:** لەئەنجامی لێشاوی شەکر بۆ ناو میز و لەگەڵ ڕاکێشانی ئاو بۆ توانەوەی.

- **ڕێشکەو پێشکەکردنی بینین و ناهاوسەنگی:** لەئەنجامی ڕاکێشانی ئاو لەهاوێنەی چاوو لەناوەندەکانی هاوسەنگی لەگوێی ناوەوە.

- **وشکبوونەوەی پێست:** لەئەنجامی ڕاکێشانی ئاو لێی لەحاڵەتە زۆر خراپەکاندا.

تێبینی دووەم: پەیوەندی بەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکانەوە هەیە، کە جیاوازی نێوان هەردوو جۆرەکەی شەکر ژمارە 1 و ژمارە 2 بەشێوەیەکی ئاشکرا دەخاتەڕوو.

- لەکاتێکدا نیشانەکان لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 هەمیشە بەشێوەیەکی توندو زۆربەی جار خراپ دەردەکەوێت وەك تینوێتی و زۆر میزکردن و کەمبوونی کێش.

- نیشانەکان لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا بەزۆری بەشێوەیەکی کەمتر توند یان پلە بەپلە، دەردەکەوێت و، لەوانەشە تا ماوەیەکی زۆر بەشاراوەیی بمێنێتەوە.

تینوێتی و زۆر میزکردن: زیادبوونی هەستکردن بەتینوێتی لەگەڵ وشکبوونەوەی دەم ومەلاشوو کە هاوکاتە لەگەڵ زیادبوونی قەبارەی میز و لەوانەیە بگاتە 3-5 لیتر لەرۆژێکدا تا یەك لیتر لەرۆژێکدا سروشتییە، ئەم نیشانانە دەبێت سەرنجی ئەو کەسە رابکێشێت و پاڵی پێوە بنێت بۆ شیکاری میز و خوێن و ئاشکراکردنی رێژەی شەکر لەخوێندا. پێویستە جیاوازی بکەین لەنێوان زۆر میزکردن بەبڕی زۆر واتە زیادبوونی قەبارەی میزەکە لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی میزکردن بەبڕی کەم بەهۆی روودانی هەوکردنی میزڵدان یان هەڵئاوسانی پرۆستات. هەروەها پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت هۆیەکانی دیکەی کە دەبنەهۆی میزکردن بەبڕی زۆر بەدووربگیرێت وەك خواردنەوەی چا- و قاوە بەزۆری یان خواردنی دەرمانە میزپێکەرەکان.

کەمبوونی کێشی لەش: کەمبوونی یان دابەزینی کێش لەنیشانە جێگیرەکانن لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا، بەخێرایی روودەدات و بەپلەیەکی تێبینیکراو لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا.

دابەزینی کێش بەبڕی 5-10 کگم یان زیاتر لەسەرەتای نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا روودەدات، یان لەماوەیەکی کورتدا کە لەچەند هەفتەیەك یان چەند مانگێکی کەم تێپەڕناکات. بەلاّم رێژەیەك لەتووشبوانی شەکرە هەن بەدەست کەمبوونی کێشەوە بەپلەیەکی تێبینی کراو ناناڵێنن هەرچەندە نیشانەکانی دیکەشیان لەسەر دەردەکەوێت وەك تینوێتی و میزکردن بەبڕی زۆر (زیادبوونی قەبارەی میز).

هۆکاری دابەزینی کێش بۆ لەدەستچوونی ئاوو وشکبوونەوە دەگەڕێتەوە بەتایبەتی لەنەخۆشانی شەکرەی ژمارە 1-دا، هەروەها دەگەڕێتەوە بۆ شکانی پرۆتینەکان و چەوری

لەش و گۆڕینیان بۆ شەکری گلۆکۆز، ئەویش بەهۆی ئەورۆڵەوە کە هۆرمـۆنی گلوکـاگۆنی دژ بەئینسۆلین دەیگێڕێت، کە ئەویش بەخانـەکانی ئینـسۆلینەوە نوسـاوە لەپەنکریاسـدا بەبڕی سنوردار لەباری سروشتیدا دەردەدرێن و لەکاتی ڕوودانی نەخۆشیی شەکرەدا بـەبڕی زۆر.

لەواقیعدا فاکتەری کاریگەر بۆسەر زیادبوونی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شـەکرو دابـەزینی کێشی لەش بریتییـە لەڕێـژەی نێـوان پـەیتی ئینـسۆلین بـۆ پـەیتی هۆرمـۆنی دژ واتـە گلۆکاگۆن لەخوێندا بەشێوەیەك ئەگەر ئینـسۆلین بـەرزتربوو کێـشی لـەش زیاددەکـات و ئەگەر گلۆکاگۆن زیـاتربوو کێـشی لـەش دادەبـەزێت و شـەکر لەخوێنـدا بەرزدەبێتـەوە. هەروەها تێبینی دەکرێت نەخۆش بـەخێرایی کێـشی خـۆی بـۆ دەگەڕێتـەوە، بەتایبـەتی لەنەخۆشانی شەکرەی ژمارە1-دا لەدوای ماوەیەکی کورت لەدەستپێکردنی چارەسەر.

زیادبوونی ئارەزووی خواردن:

زیـادبوونی ئـارەزووی خـۆراك کـە زۆرجـار بەتایبـەتی لـەو کەسـەدا کـە ئـارەزووی شەکرەمەنییەکان دەکات لەنیشانە باوەکانی سەرەتای نەخۆشییەکە یان لەکاتی کـۆنترۆڵ نەکردنی چارەسەرکردنەکەدا.

لەوانەیە ئەم گۆڕانە لەهەندێك لەنەخۆشەکاندا تێبینی نەکرێت و بەدەگمەنیش نـەبێت پێـچەوانەکەی ڕوونـادات واتـە لەدەسـتدانی ئـارەزووی خـواردن، بەتایبـەتی لـەباری بەرزبوونەوەی زۆری شەکرەکە و دروستبوونی ئەسیتۆندا.

کۆبونەوەی زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زۆر خواردن لەگـەڵ دابـەزینی زۆری کێـشی لەش حاڵەتێکی زۆر جیاکراوەی نەخۆشـانی شـەکرەیە، بەشـێوەیەکی هاوشـێوە ڕوونـادات تەنیا لەیەك نەخۆشیی دیکەدا نەبێت ئەویش زیـاد دەردانـی ڕژێـنی دەرەقییـە لەملدا، لەمەدا سکچوونی چەوری لەمندالآندا لێدەردەکرێت.

ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە زیادبوونی ئارەزووی خواردن لەنەخۆشانی شەکرەدا کە چارەسەرەکەیان کۆنترۆڵ نەکراوە هاوکاتە لەگەڵ زیادبوونی شەکر لەخوێندا، بەپێچەوانەشەوە، کەمی شەکریش هەردەبێتەهۆی هەستکردن بەبرسێتی و زیادبوونی ئارەزووی خواردن، ئەمەش نەخۆشانی شەکرە ئەوانەی دۆزی زیادەی ئینسۆلین دەخۆن زۆر بەباشی پێی ئاشنان، لێرەوە دەردەکەوێت زیادبوونی ئارەزووی خواردن وەك نیشانەیەك لەنیشانەکانی شەکرە پەیوەستە بەدابەزینی کێشەوە، چونکە لەگەڵ زیادبوونەوەی کێشدا بەهۆی چارەسەرەوە نامێنێت.

بێهێزی، هەستکردن بەلاوازی و شەکەتی:

بێهێزی لەنیشانە گرنگ و باوەکانی نەخۆشیی شەکرەیە، لەوانەیە پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی تینوێتی و میزکردنی زۆر لەماوەی کورتدا، بکەوێت. هۆکارەکانی دەبنەهۆی بێهێزی کە هاوکاتە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا زانراو نین، بەڵام لەوانەیە هۆیەکەی لەئەنجامی شکست هاتنەوە بێت لەدروستکردنی وزەی پێویست لەلەشدا، ئەویش بەهۆی بەکارنەهێنانی شەکری گلۆکۆز بەشێوەیەکی دروست بۆ دروستکردنی ووزە بەهۆی کەم و کوڕی ئینسۆلینەوە. بەهەرحاڵ، هەستکردنی زیاد بەهیلاکی بەتایبەتی لەکۆتایی رۆژدا، لەزۆرترین گلەیی و گازەندە باوەکانە تەنانەت لەگەڵ کۆنترۆڵ کردنی شەکری خوێنیشدا بۆ ئاستی سروشتی، کە لێکدانەوەی لەم حاڵەتانەدا ئەستەمە، لەوانەیە پەیوەندی بەتێکچوونێکەوە لەکردارە کیمیاییەکانی ناو ماسولکەکانەوە، هەبێت.

دەرکەوتنی ماکەکانی نەخۆشیی شەکرە بەبێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەکی لەپێشینە:

نەخۆشیی شەکرە بۆ یەکەمجار بەشاراوەیی لەپشت یەکێك لەماکەکانیدا بەسەرەتای دەرکەوتنی ئەم نەخۆشییە دادەنرێت و بایەخێکی تایبەتی لەکارەکانی رۆژانەی زۆربەی پسپۆڕێتییە نۆژدارییەکانی وەك پزیشکی چاو یان پێست یان نەخۆشییەکانی ژناندا،

هەیە. هەرووەك چۆن لەکاتی قسەکردن لەسەر ماکەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەوێت دوو دیاردەی جەختلێکراو هەن.

1- بەنزیکی هیچ ئەندامێك یان شانەیەکی لەش لەماکەکانی نەخۆشییەکە دەربازیان نابێت.

2- زۆرجار ماکەکان دەردەکەون لەپێش رووودانی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە خۆی کە پەیوەندییان بەبەرزبوونەوەی رێژەی شەکرەوە هەیە لەخوێندا، هۆکارەکەش لەوە دەچێت بۆ ئەوە بگەڕێتەوە تووشبوونەکە کەم بێت و ئەوەندە کارا نەبێت نیشانەکان بەشێوەیەکی ئاشکرا دەربخات، بەڵام بەشی ئەوە بکات ماکەکان دروستبکات.

گرنگترین ماکەکانی کەلەوانەیە لەسەرەتادا رووبدەن و ئاماژەبن بۆ دەرکەوتنی نەخۆشییەکە:

1- بورانەوەی شەکرە لەئەنجامی دەرکەوتنی ئەسیتۆن و کیتۆنەکان لەخوێندا، کە زۆرجار لەسەرەتای شەکرەی ژمارە 1-دا روودەدات و لەهەندێك حاڵەتی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 -شدا کە هاوکاتە لەگەڵ هەوکردنی ژەهراویدا.

2- کەمی ئینسولین و زیادبوونی هۆرمۆنی گلوکاگۆن هاوکات دەبێت لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی زۆری رێژەی شەکر، لەگەڵ بەردەوامبوونی چارەسەرنەکردندا دەبێتەهۆی سوتاندنی چەوری و لەمیشەوە ئەو ئەسیتۆنە دروستدەبێت کە لەمیزدا دەردەکەوێت.

3- هەوکردنەکانی کاردانەوەیان بۆ چارەسەرکردن و دژە زیندووەکان نییەو بەناوبانگترین نمونەکانی:

- خورو (خوران)ی بەشەکانی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێی ژن.

- هەوکردنەکانی پێست.

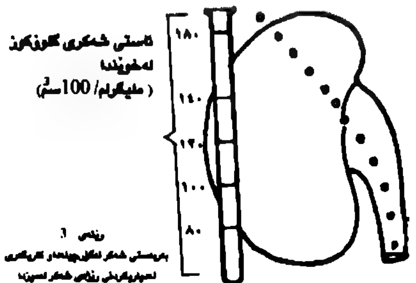
- هەوکردنەکانی چاو.

3- هەوکردنی توندی دەمارەکان لەپەلەکاندا دەبێتەهۆی ئازاری زۆر و هەندێجار ئیفلیجی پەلەکان (لەدەستەکاندا یان لەقاچەکاندا) کە لەدوای چارەسەرکردن دەگەڕێتەوە یان لەجوولە دەمارەکانی گلێنەی چاودا، کە دەبێتەهۆی روودانی ئیفلیجییەکی کاتی لەهەندێك لەدەمارەکانی چاودا.

4- گیرانی خوێنبەرەکان خوێنبەرەکانی مێشك یان تاجییەکان (دڵ) یان خوێنبەری پەلەکان یان بنکی چاو. زۆرجار ئەوەی کتوپڕ لەم حاڵەتانەدا روودەدات ئاشکراکردنی بەرزبوونەوەیەکی زۆرە لەشەکری خوێندا کە پێشتر هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆ دەرنەکەوتووە کە سەرنجی راکێشابێت.

دەستنیشانکردنی نەخۆشیی شەکرە: مەبەست لەدەستنیشانکردنی نەخۆشیی شەکرە دۆزینەوەی بەڵگەیەکە بۆ بوونی نەخۆشییەکە، لەنەخۆشە شەکرەدا لەوە دەچێت دەستنیشانکردن ئاسان بێت، ئەویش لەرێگەی پێوانەکردنی رێژەی شەکری گلۆکۆز لەخوێنداو دەرخستنی بەرزبوونەوەکەی لەرێژەی سروشتی بەشێوەیەك هیچ جێگەی گومان نەبێت. لەنێوان سروشتی و نەخۆشیی شەکرەدا، بەم حاڵەتانە دەوترێت لاوازی بەرگەگرتنی گلۆکۆز، ئەمەش تا ئاستێك دیاردەیەکی سەرسوڕهێنەرە، چونکە لەرێگەی بەدواداچوونی ئەم حاڵەتانەدا دەرکەوتووە بوونی بەرزبوونەوەیەکی کەمی شەکرە حاڵەتەکە بۆ نەخۆشیی شەکرە دەگۆڕێت.

لەبارە سروشتیەکاندا گورچیلەکان رێگە لەگەڕانەوەی یان چوونی شەکری گلۆکۆز بۆ میز دەگرن تا ئەو کاتەی کە ئاستی شەکرەکە لەخوێندا لە180ملگم/100سم³ تێپەڕی نەکردووە.



وێنەی 3

بەمشێوەیە دەکرێت بوونی بەربەستێك لەگورچیلەکاندا بهێنرێتە پێشچاو تا پارێزگاری لەگلۆکۆز وەك ماددەیەکی زۆر گرنگ بۆ چالاکی لەش بکات. بوونی شەکر لەمیزدا مانای وایە ئاستی شەکر لەخوێندا ئەم بەربەستەی بڕیوە، واتە بەرزترە لە160-180ملگم /100سم^3 لەخوێن، بەلام هەندێك لەحالەتەکان کە ئەم بەربەستە تیایاندا دادەبەزێت، شەکر لەمیزدا دەردەکەوێت بەبێ بەرزبوونەوەی ئاستەکەی لەخوێندا. لەوانەشە پێچەوانەی ڕوویدات بەربەستەکە بەرز بێتەوەو شەکر لەناو میزدا ون بێت لەو کاتەدا کە ئاستەکەی لە200ملگم /سم^3 خوێن تێپەڕیوە.

- ئێستا ڕێگەی باو بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیی شەکرە بەشێوەیەکە نەخۆش بەبێ نانخواردن لەبەیانیدا بۆ تاقیگە دەڕوات و کەمێك خوێنی لێوەردەگیرێت و بڕی شەکرەکەی پێوانە دەکرێت، لەهەمان کاتدا نەخۆش 75 گرام لەشەکری گلۆکۆز دەخوات و لەدوای دووسەعات نمونەیەکی دیکە لەخوێنی نەخۆشەکە وەردەگیرێت و بڕی شەکرەکەی پێوانەدەکرێت.

ئاراستەی نوێ لەدەستنیشانکردنی نەخۆشیی شەکرە تێبینی دەکرێت تاقیکردنەوەی کەوانەی شەکر بەکارناهێنرێت کە پشتی دەبەست بەپێوانەکردنی چەند نمونەیەك لەشەکری خوێن و لەدوای ئەوەی 75 گرام لەشەکری گلۆکۆز بەکەسەکە دەدرا، چونکە ئەم تاقیکردنەوەیە بەهایەکی ئەوتۆی نییە، هەروەها دەبێتەهۆی کات بەفیڕۆدانی بێسوود وێڕای ناڕەحەتکردنی ئەو کەسە.

بەهەرحاڵ دیاریکردنی ژمارە بۆ بەرزبوونەوەی شەکر لەخوێندا پێویستە بەشێوەیەك بێت هیچ گومان لەخۆی نەگرێت بۆ ئاماژەدان بەبوونی نەخۆشیی شەکرە ئەمەش پاڵێنراوە بەژمارەیەك لەدەزگاکانەوە (یەکێتی نەخۆشانی شەکرە لەولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و دەستەی تەندروستی جیهانی) بۆ ڕێککەوتن لەسەر ئەم ژمارانە بۆ نواندنی نەخۆشیی شەکرە بەشێوەیەکی دڵنیا، ئێستاکە لەزۆربەی ناوەندە پزیشکییەکان کاریان پێدەکرێت:

1- ئاستی شەکر لەنەخۆشییکی بەڕۆژوودا (بەدرێژایی شەو): زیاتر لە120 ملگم لەخوێندا، یان 140 ملگم لەپلازمادا -لەدووجاری جیاوازدا.

2- ئاستی شەکر لەدوای دوو سەعات لەخواردنی 75 گرام شەکری گلۆکـۆز لەلایـەن نەخۆشەوە: زیـاتر لـە180 ملگـم لەخوێنـدا، یـان زیـاتر لـە200 ملگـم لـەپلازمادا، لەدووجاری جیاوازدا.

تێبینی دەکرێت ئەنجامی پێوانەکردنی شەکر بەپێی جۆری نمونەی خوێنەکـە دەگۆڕێـت: بەرزدەبێت ئەگەر لەپلازمادا پێوانەکرا (پلازما شلەی خوێنە بـەبێ خڕۆکـە سـوورەکان) بەبەراوردکردن لەگەڵ پێوانەکردنی شەکر لەنمونەیەکی تەواوی خوێنـدا. هـەروەها تێبـینی دەکرێت ئاستی شەکری خوێن کە لەموولوولەخوێنییەکان (سەری پەنجە) وەرگیراوە بەرزترە وەك لەوەی لەخوێنی خوێنهێنەر وەرگیراوە بەبڕی نزیکەی 7 ملگم.

ئاشکراکردنی شـەکر لـەمیزدا: شـەکری گلۆکـۆز لـەمیزدا ئاشـکرا دەکرێـت بـەهۆی نقومکردنی شریتی تێربوو بەماددەیەك کە لەگەڵ شەکری گلۆکۆزدا کارلێك دەکات، لەناو میزدا، پاشان تێبینی کردنی پلەی گۆڕینی ڕەنگی شریتەکە لەشـینی کاڵـەوە بـۆ شـینی تۆخ. ئەمەش هۆکارێکی زۆر سادەیە، بەڵام زۆر ورد نییە و لەکەم و کـوڕیش بەدەرنییـە. زۆرجـار ڕێـژەی شـەکر لـەمیزدا کاردانـەوەی ڕێـژەی بەرزییـەکەیـەتی لەخوێنـدا، کـە دەستدەکات بەچوون لەخوێنەوە بۆ میز کاتێك لە180 ملگم لەخوێندا بەرزتر دەبێتـەوە. بەڵام لەهەندێك حاڵەتدا ئەمە ڕاست نابێت، لەوانەیە دەرچوونی شـەکر لەگورچیلەوە بـۆ میز لەحاڵەتە درێژخایەنە کۆنترۆڵنەکراوەکاندا کەم بێت یان هەر نـەبێت لەگـەڵ ئەوەشـدا کـە ڕێـژەی شـەکر لەخوێنـدا زۆر بـەرزیش بێـت. هـەروەها شـەکر لـەمیزدا لەحاڵـەتی دووگیانیـدا بـەبڕی زۆر دەردەکـەوێت ئـەویش بـەهۆی دابـەزینی بەربەسـتی گلۆکـۆز لەگورچیلەکاندا، تەنانەت لەحاڵەتی نەبوونی نەخۆشیی شەکرەکەشدا، لەبەرئەوە لەهەموو حاڵەتەکانی دووگیانیدا بۆ پێوانەکردنی ڕێژەی شەکر تەنیا پشت بەپێوانەکردنی لەخوێنـدا دەبەسترێت.

حاڵەتی شەکری میز بەبێ نەخۆشیی:

لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا شەكر لەمیزدا ئاشكرا دەكرێت بەبێ بوونی نەخۆشیی شەكرە، واتە بەبێ بوونی بەرزبوونەوەی رێژەی گلۆكۆز لەخوێندا، ئەمانە حاڵەتی بۆماوەیین و لەئەنجامی دابەزینی بەربەستی رێگر لەدزەكردنی گلۆكۆز لەخوێنەوە بۆ میز دەردەكەون، ئەم حاڵەتانە بە"دەردانی شەكری گلۆكۆز لەگورچیلەوە "یان " شەكری درۆزنی گورچیلە" دەناسرێت، ئەویش بۆ جیاكردنەوەی لەنەخۆشیی شەكرەی راستەقینە، ئەم حاڵەتانەش بەهیچ شێوەیەك زیانیان نییە.

ئاشكراكردنی ئەسیتۆن لەمیزدا:

ئەمەش پشت دەبەستێت بەشریتی تایبەتی و لەمیزدا نقوم دەكرێت. هۆیەكی گرنگە پێویستە نەخۆشیی شەكرەی ژمارە 1 بەتایبەتی پەنای بۆ بەرێت ئەگەر هەستی بەجۆرێك لەنارەحەتی و بێ تاقەتی كرد یان بەرزبوونەوەیەكی زۆری لەئاستی شەكردا بەدی كرد.

بەندی سێیەم

چارەسەری نەخۆشی شەکرە

چارەسەری نەخۆشیی شەکرە

لەسەرەتادا کاتێک نەخۆشیی شەکرە ئاشکرا دەکەین پێویستە ئەم دوو حەقیقەتە لەیاد نەکەین:

یەکەم: هۆیەکانی چارەسەر کردن ئەگەر بەباشی جێبەجێکران لەتواناناندایە ئەو تێکچوونە کیمیاییە لەجوڵەی شەکر لەلەشدا چاك بکەنەوە و هاوسەنگییەکی لەئاستێکی سروشتیدا کۆنتڕۆڵ بکەن، بەمەش مەترسی نەخۆشییەکە بۆ نزمترین ئاست دەگوازرێتەوە.

دووەم: لەبەرامبەردا، هۆیەکانی چارەسەرکردن ئەوانەی ئێستا لەبەردەستدان لەتواناناندا نییە ئەو تێکچوونە بۆماوەییە شاراوەیە چاك بکەنەوە، بەو مانایەی توانای تووشبوونی ئەو کەسە بەنەخۆشییەکە بەدرێژایی کات لەئارادایە، لەبەرئەوە ئەگەر

نەخۆشییەکە چارەسەرکردنی فەرامۆشکرا یان وەستێنرا یان هۆکاری نوێ وەك هەڵچوونە دەروونییە توندەکان یان تووشبوون بە(تا) یان بەهەوکردنی بوو، هۆی نوێکردنەوەی، ئەوا جارێکی دیکە شەکرەکە دەگەڕێتەوە.

شەش ڕەگەزی سەرەکی بۆ چارەسەرکردن:

1- گۆڕینی ڕەفتاری هەڵە لەژیاندا.

2- ڕێکخستنی خۆراك: لەرووی بڕو جۆرەوە.

3- بایەخدان بەزیادکردنی جوڵەی لەش و ئەنجامدانی وەرزش.

4- ئینسۆلین.

5- دەرمانەکان لەرێگەی دەمەوە وەردەگیرێن و شەکرە لەخوێندا دادەبەزێت.

6- چارەسەرکردنی ڕێژەی زیادەی چەوری و کۆلیسترۆڵ لەخوێنداو چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن (ئەم دوو حاڵەتە زۆرجار لەگەڵ شەکرەدا هاوکاتن).

- **گۆڕینی ڕەفتاری هەڵە لەژیاندا:** چەند جارێك ئەو ئاماژەدانە دووبارە بۆتەوە کە نەخۆشیی شەکرە هەرچەندە لەپێش هەموو شتێکدا ئامادەباشی بۆماوەیی دەبێتە هۆکار بۆ تووشبوون پێی، بەڵام لەژێر کاریگەری ئەو زیانانەشدا دەردەکەوێت کە دەرئەنجامی ژیانی هاوچەرخن بەهەموو بارگرانییە سایکۆلۆژی و جەستەییەکانییەوە. لەبەر ئەوە لەکاتی ئاشکراکردنی نەخۆشیی شەکرەدا بۆ یەکەمجار و لەپێش دەستکردن بەهیچ چارەسەرێك، پێویستە هەڵوێستەیەکی جدی لەگەڵ خوددا بکرێت بۆ پیاچوونەوەی هەموو شێوازی ژیان، ئێمە دڵنیاین زۆرێك لەبارگرانی زیادەی تێیادایە کە لەوانەیە دەروونی بن بەهۆی شەکەتی بەردەوام و گرژییەوە یان جەستەیی بن بەهۆی زۆر خواردن و قەڵەوی و

کـــەم جولـــەکردن و کـــەم وەرزشـــکردنەوە، وێـــڕای جگەرەکێـــشان بەهـــەموو زیانـــە جێگیرەکابییەوە لەسەر خوێنبەرەکان بەتایبەتی لەباری بوونی نەخۆشیی شەکرەدا.

پێویستە هەموو نەخۆشییکی شەکرە هۆشیاری تـەواوی هـەبێت بێنـەوەی کـە ئەگـەر بەشێوازی ژیانیدا نەچێتەوەو کارکردن و هەڵچوونەکانی بەشێوەیەکی مامناوەند ڕانەگرێت و ئاگای لەهاوسەنگی نێوان هیلاك بوون و حەوانـەوەو گـرژی و خابوونـەوەکانی نـەبێت، هەروەها ئاگای لەخواردنی نەبێت و بەتێکڕایی کێشی نمونەییـەوە پابەنـد نـەبێت، ئەگـەر هەموو ئەوانـە ڕوونـەدەن و بـەئاگا نـەبێت لەپابەنـدبوون پێیانـەوە ئـەوا چارەسـەرکردن بەئینسۆلین یان حەپ لەرێگەی دەمەوە هێندە سوودی نابێت بۆی ئەمە بەشی سـەرەکییە لەچارەســەرکردن، جێبــەجێکردنی لەگــەڵ هــەموو نەخۆشــییکدا ئەســتەمە، بــەڵام هــیچ ئەلتەرناتیڤێکی نییەو لەگەڵ دان بەخۆداگرتن و ســووربوون و هاوکـاری خێـزان دەکرێـت وردە وردە جێبەجی بکرێن.

- **سیـستمی خـۆراکی:** سیــستمی خـۆراکی رۆڵێکــی ســەرەکی لەچاسـەرکردنی نەخۆشـیی شەکرەدا دەبینێت، جۆری نەخۆشییەکە هەچۆنێك بێت و هەرچەندە پلەکـەی کـەم بێـت و چـەندە چارەســەرکردن بــەهۆی دەرمانــەوە ســەرکەوتووبێت و ئاسـتی شـەکرە لەخوێنـدا سروشتی بێت، ناتوانرێت دەستبەرداری پابەندبوون بەسیـستمێکی خـۆراکی تایبەتییـەوە بکرێت هەرچەندە لەنەخۆشییکەوە بۆ نەخۆشییکی دیکە جیاوازە.

لەبەرئەوە پێویـستە ئـەوە لـەیاد نـەکرێت تێکـچوونی سـەرەکی بەلاچـوونی نیـشانە دیارەکانی نەخۆشییەکە لاناچێت و جارێکی دیکە بەرەو خراپتر دەچێت ئەگەر سیـستمی خۆراکی فەرامۆش بکرێت.

رێساکانی سیستمی خۆراکی:

لەسەرەتاداو، لەپێش دیاریکردنی سیستمی خۆراکیدا، دەمانەوێت جەخت لەم ڕێسایانە بکەینەوە کە باری سیستمە خۆراکییەکە کۆنترۆڵ دەکەن:

یەکەم: پێویستە لێکۆڵینەوە لەسەر نەریتی خۆراکی نەخۆشەکە بکرێت، لەگەڵ شێوازی ژیانیدا و حەز لەچ خۆراکێك دەکات حەز لەچی ناکات بەشێوەیەك سیستمی خوراکییەکە هەرنەوە نەبێت تەنیا لەگەڵ پێداویستیەکانی نەخۆشدا بگونجێت، بەڵکو پێویستە لەگەڵ نەریت و ئارەزووەکانیدا بۆ خواردن گونجاو بێت و ئەمەش پێویستی بەجۆرێك لەرێککەوتنە لەنێوان پزیشك و نەخۆشدا.

لەناوەندە تایبەتییەکانی وڵاتە پێشکەوتووەکاندا پسپۆری خۆراکزانی بەشێوەیەکی باش ئەم ئەرکە جێبەجی دەکات.

دووەم: واباشە سیستمە خۆراکییەکە بەبێ ڕەزامەندی بەسەر نەخۆشدا نەسەپێنرێت، بەتایبەتی لەلایەن کەسوکار و کەسانی چواردەورییەوە.

چونکە ئەم جۆرە ئامۆژگارییە (پۆلیسیانە) زۆرجار دەبنەهۆی ڕوودانی کاردانەوەیەکی پێچەوانە، جڵەوی نەخۆش بەتەواوەتی لەدەست دەدرێت وەك جۆرێك لەسەرکێشی و ناڕەزایی. دروست ئەوەیە پەیڕەوی شێوازێکی نەرم بڕێکی زۆر لەدان بەخۆداگرتن بکرێت، لەگەڵ هاندانی نەخۆشەکە بەتایبەتی لەلایەن هاوسەرەکەیەوە هاوبەشیکردن لەگەڵیدا لەهەمان سیستمی خۆراکیدا.

نابێت ئەوەش لەیادبکەین سیستمی خۆراکی لەچێشتخانەوە دەستپێدەکات نەك لەسەر خوان، بۆئەوەی سەرنجڕاکێشانی نەخۆش بۆ خواردنەکان و ئارەزووکردنییان بەتەواوەتی بەدوور بگیرێت، پێویستە تەنیا خواردنە پێویستیەکان لەبەردەمی نەخۆشەکە دابن.

سێیەم: سیستمی خۆراکی نەخۆش پێویستی بەئاڵۆزی نییەو ڕێسای ئاڵتوونی تێیدا کارییە.

ئەوانەی لەبواری خۆراکزانیدا کاردەکەن ئاشکرایان کردووە خواردنە کۆنەکانی هەموو گەلانی سەر زەوی لەرابردوودا خواردنی دروست تر بوون، زیانەکانی لەگەڵ بڵاوبوونەوەی خۆراکی نوێ بەزۆری دەرکەوتن کە پڕن لەشەکر و زوو دەمژرێن لەخواردنەوەکان و شیرینییەکان، هەروەها لەرێگەی بەکارهێنانی جۆرەکانی چەورییەوە گەرمۆکەی بەرز بەلەش دەبەخشن.

گۆڕانێکی گەورە لەکۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا هەیە بەئاڕاستەی گەڕانەوە بەرەو سیستمە خۆراکییە کۆنەکان کە هەزارەها ساڵ لەگەڵ مرۆڤدا ژیاوە واتە بەکورتی:

- دانەوێڵەی زۆر (گەنم و جۆ) بەحاڵەتە سروشتییەکەیان (ئارد بەکەپەکەوە).

- پاقلەمەنییەکان بەبڕی زۆر (پاقلەو نیسك و هەرزەلە)، لەگەڵ بڕی زۆر لەسەوزەی ریشاڵدار کە ئاو هەڵدەمژن.

- بڕی کەم لەگۆشت و چەوری.

- بڕی کەم لەشەکری خوان (شەکری سپی).

چوارەم: سیستمی خۆراکی نەخۆشیی شەکرە پێویستە وەك گشت هەڵسەنگێنرێت، واتە بەحیسابکردنی یەك ژەم نەبێت بەڵکو حیسابکردنی کۆی ژەمەکان بێت پێکەوە. ئەمەش کارئاسانییەکی زیاتر بۆ نەخۆش دروستدەکات بەپێی بارودۆخی ژیانی.

پێنجەم: لەم بابەتە گرنگانە کە لەم دوایەدا بووە مایەی سەرنجڕاکێشان، پەنابردنە بۆ دابەشکردنی بڕی ئەو خۆراکانەی بۆ نەخۆش دادەنرێن بەسەر چەند ژەمێکی بچووکدا بەدرێژایی رۆژەکە، چونکە مامەڵەکردن لەگەڵ کۆئەندامە لەکارکەوتووەکانی بەکارهێنانی شەکری گلوکۆز سنوردارەیان هێواشە لەلەشدا، لەنەخۆشیی جۆری ژمارە 2 دا فرسەت بەنەخۆش دەدات بۆ وەرگرتنی گلۆکۆز بەشێوەیەکی سروشتی تا پلەیەکی زۆر. ئەمەش

ئـەوە دەگەیـەنێت ئەگـەر نـەخۆش خـۆراکێکی خـوارد بڕەکـەی 400گـم گلوکـۆز بـوو لەڕۆژێکدا ئەوا جیاوازییەکی گەورە هەیە لەنێوان ئەوەی ئەو بڕە لەیەك ژەمدا بخوات یـان بەدابەشکراوی بەسەر پێنج ژەمدا لەڕۆژەکەدا بیخوات.

جیاوازییەکی گەورە لەنێوان ئەو ژەمە خۆراکەدا هەیە کە لەشەکری سادە پێك دێـت و بەخێرایی دەمژرێت و ئاستی شەکر لەخوێندا زیاددەکات، لەگەڵ ئەو ژەمە خۆراکـەدا کـە لەپاقلەمەنییەکان پێك دێت و بەو توێکڵانە داپۆشراون کە ڕێگە لەهەرس و مژین دەگـرن و لەم بارەدا شەکر لەخوێندا بەئاستێکی هێواش بەرزدەبێتـەوە کـە دەکرێـت وەربگیرێـت (نەخۆش بەرگەی بگرێت) ئەمانـە بەرێگەیـەکی هاوشـێوەی ئـەو پۆلانـە کاردەکـەن کـە دەرپەڕینیان هێواشە.

لەبەر ئەوە ڕێساکانی سیستمی خۆراکی نەخۆشیی شەکرە پێویستە بەمشێوەیە بێت:

- دابەشکردنی ژەمەکان بەدرێژایی ڕۆژەکە بۆ پێنج ژەم و هەندێجار شـەش، کـە هـەمان گەرمۆکەی گەرمی لەخۆبگرن (سێ ژەمی سەرەکی و دوانی بچوك).

ئەم جۆرە دابەشکردنە بۆ ژەمەکانی خۆراك بۆ نەخۆشیی شـەکرە لـەجۆری ژمـارە 1-یش بەسوودە کە ئینسۆلین وەردەگرن بۆئـەوەی لەحاڵـەتی لەهۆشـچوونی کـەمی شـەکرە بەهۆی نەبوونی خۆراکی پێویستەوە بەدوور بێت.

- زیـــاتر بایەخـــدان بـــەخواردنی مـــاددە پاقلەمـــەنی و دانەوێڵـــەکان بەپێکهاتـــە سروشتییەکانیەوە (واتـە بەبەرگـە توێکڵییەکەیانـەوە) هـەروەها کەپـەك و هـەموو ئـەو خواردنانەی دیکە کـە درەنـگ هـەرس دەبـن و دوورکەوتنـەوە لەشـەکری زیـادە لەسـەر خواردن.

شەشـەم: لـەو بابەتانـەی دیـسانەوە تـازە بوونەتـە جێگـەی سـەرنج، حیـسابکردنی پێکهاتەی خۆراکەکان لەنیشاستەو پرۆتین و چەوریـیەکان بـەپێی دەرهێنـانی ڕێـژەکانییان

لەتاقیگە مەرج نییە وەلاّمدانەوەی بەرزبوونەوەی شەکرە بۆیان وەك یەك بێت، واتە پارچەیەك شیرینی دروستکراو لەئارد لەتێکەڵەی شەکر و زەیت پێکهاتووە، شەکر لەخوێندا بەو هێندە (بەو برە) بەرز ناکاتەوە کە هەمان بڕ لەشەکر لەو خۆراکەدا بەرزی دەکاتەوە ئەگەر بەتەنیا بێت. هەروەها بڕی نیشاستەکانی نیسك بەرامبەر بڕێکە لەنان شەکری خوێن ئەوەندە بەرز ناکاتەوە تەنیا بەبڕی سێ بەش نەبێت، بەمشێوەیە پێویستە، لەکۆتاییدا چەند لەمە وەربگرێت بەلێکۆڵینەوەی ئایا ژەمێکی تەواو پێکهاتووە لەنان (یان هەر نیشاستەیەکی دیکە) و سەوزە و گۆشت چی دروستدەکات و چۆن کادەکاتە سەر تێکڕایی بەرزبوونەوەی شەکر لەخوێندا.

تا ئێستاش کاریگەری پێکهاتەی ژەمەکان لەسەر ڕێژەکانی بەرزبوونەوەی شەکر پێویستی بەلێکۆڵینەوەی زیاترەو بەتایبەتی بەهۆی جیاوازی خۆراکەکانەوە لەژینگەیەکەوە بۆ ژینگەیەکی دیکە.

حەوتەم: سیستمی خۆراکی نەخۆشیی شەکرە تەنیا بایەخدان بەکۆنترۆلکردنی شەکرە ناگرێتەوە، بەلکو پێویستە چەوریەکانیش کۆنترۆڵ بکرێن، چونکە پەیوەندییەکی باوەڕپێکراو لەنێوان تێکچوون لەوەرگرتنی هەریەك لەشەکرو چەورییەکان لەلەشدا هەیە و لەوانەیە ببێتە هۆی زیادکردنی چەوری لەخوێندا و ئەگەری ڕوودانی تووشبوون بەرەقبوونی خوێنبەرەکان.

چۆنێتی دانانی سیستمی خۆراکی:

1- ڕەچاوی ئەوە دەکرێت خۆراکە هەڵبژێراوەکان تێکەڵەیەك بن لەسێ ڕەگەزەکەی خۆراك (نیشاستەیی و پرۆتینی و چەوری)، بەلاّم بەو ڕێژانەی کە ڕێککەوتن لەسەریان هەیە:

- نیشاستەییەکان 50-60٪

- پرۆتینییەکان 15-20٪

- چەورییەکان 20-35٪

واتە نیشاستەییەکان نزیکەی نیوەی گەرمۆکەی پێویست بۆ لەش لەرۆژێکدا پێکدێنن و چەورییەکان یەك لەسەر سێ و پرۆتینیەکانیش نزیکەی 1-1.5 گرام بۆ هەریەك کیلۆگرام لەکێشی لەش:

حیسابکردنی گەرمۆکەکان بەحیسابی لیستەکان دەبێت (لەشوێنێکی دیکە ئەم لیستانە خراونەتەڕوو) لەگەڵ ڕەچاوکردنی ئەوەی هەر 1 گرامی تەواو لەنیشاستە یان پرۆتین 4,1 گەرمۆکەو، هەر 1 گرامی تەواو لەچەوری نزیکەی دوو ئەوەندە واتە (نۆ گەرمۆکە دەبەخشێت).

ڕەچاوی هەڵسەنگاندنی گەرمۆکەکان دەکرێت بەپێی تەمەن و چالاکی، کە بەشێوەیەکی سادە بەمشێوەیەیە:

- نزیکەی 40 گەرمۆکە بۆ هەر کیلۆگرامێك لەکێشی لەشی گەنجێکی چالاك.

- نزیکەی 30 گەرمۆکە بۆ هەر کیلۆگرامێکی لەکێشی ژنێك کە تەمەنی لەسەروو 70 ساڵییەوەیە.

2- بەهای گشتی خۆراکی بەسەر پێنج ژەمدا (سێ ژەمی سەرەکی و لەنێوانیاندا دوو ژەمی بچوك) دابەش دەکرێت بۆ نمونە:

- نانی بەیانی: 20٪ ی کۆی گەرمۆکەکان.

- کاتژمێر (11) ی بەیانی: 5٪ ی کۆی گەرمۆکەکان.

- نانی نیوەڕۆ: 30٪ ی کۆی گەرمۆکەکان.

- کاتژمێر 5ی دوانیوەڕۆ: 5٪ کۆی گەرمۆکەکان.

- نانی ئێوارە لەکاتێکی زوودا 20٪ کۆی گەرمۆکەکان.

- ژەمێکی درەنگ لەشەودا ئەگەر پێویستی کرد: لە15٪ ی گەرمۆکەکان.

لەکاتی لابردنی ئەم ژەمەدا، بەسەر ژەمەکانی دیکەدا دابەشدەبێت.

بەهەرحاڵ ئەم ڕێژانە جێگیر نین و، دەتوانرێت بەپێی شێوازی ژیان و باری نەخۆشەکە دەستکاری بکرێت.

3- ڕەچاوی پشت بەستن بەمادده نیشاستەییەکان دەبەسترێت لەو سنورانەدا کە ڕێگە پێدراون و لەناو پاقلەمەنی و دانەوێڵەکاندا و، بەپێی توانا دورکەوتنەوە لەشەکری خوان (شەکری سپی)، واتا لەسنوری یەك کەوچك بۆ چا لەبەیانیان و کەوچێکێکی دیکە لەدوا نیوەڕۆدا بۆ نمونە، هەروەها دەتوانرێت لەجیاتی شەکر شیرینکەرەکان (وەك ماددەی سکارین) بەکاربێت بەپێی ئارەزووی نەخۆشەکە و، ئێستا چەند جۆرێك لەو ماددەیە هەیە. بەڵام ئەوەی دەبینرێت نەخۆشیی شەکرە لەسەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا بەکاریدەهێنێت، بەڵام لەدوایدا وردە وردە گوێی پێنادات هەرچەندە بەسیستمە خۆراکییەکە نوێیەکەیەوە پابەند دەبێت و تامکردنی بۆ خۆراك دەگۆڕێت.

کاریگەری زیانبەخشی سکارین لەسەر مرۆڤ بەبڕی ئاسایی نەسەلمێنراوە.

4- پێویستە ئەو سەوزانەی ریشاڵییان تیادایە بەزۆری بخورێن وەك کاهو و تور و پیاز و کوزەڵە، کە پێچەوانەی هەرس و مژینی ماددە نیشاستەییەکانن و ئەمەش دەبێتەهۆی هێواشکردنی تێکرایی بەرزبوونەوەی شەکر. هەروەها بۆ دابەزینی ئاستی کۆلیسترۆل و ماددە چەورییەکان لەخوێندا بەسوودن.

بەڵام هەندێك لایەنی نێگەتیف لەبەکارهێنانیاندا هەیە، ئەو بڕانەی کە پێویستن بڕی زۆرن و لەوانەیە بۆماوەی دوور و درێژ پەسەند نەبن، هەروەها لەوانەیە هەندێکیان وروژێنەریش بن بۆ کۆلۆنی دەماری.

هەروەها هەندێك پێکهاتەی دەرهێنراو لەو ریشاڵانەی هەن، بەڵام بۆ ماوەی دوورودرێژ پەسەند نین.

5- زەیتی رووەکی یان کەرەی دروستکراو لەجیاتی رۆنی تاژەڵی (رۆن و کەرە) بەکاردەهێنرێت هەرچەندە بتوانرێت دەبێت لەزەردێنەی هێلکە دووربکەوینەوە، یان لە3-4 هێلکە لەهەفتەیەکدا تێپەڕنەکات بۆ ئەو کەسانەی تەمەنییان لەسەرو چل ساڵیەوەیە. هەروەها دەتوانرێت لەجیاتی رۆن بۆ سورکردنەوە ئاوی لیمۆ یان پیاز لەگەڵ کەوچێکی گونجاو لەزەیت بەکاربێت بۆ ئەوەی خواردنەکە نەسوتێت.

6- کەمکردنەوەی خوێی چێشت لەخۆراکی ئەو کەسانەی تووشی شەکرە بوون کارێکی بەسودە، چونکە ئامادەباشییان بۆ تووشبوون بەنەخۆشیی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەیە. هەروەها دەتوانرێت تێکەڵەیەك لەگژوگیای وەك گژنیژو زیرە لەدوای وردکردنییان و تێکەڵ کردنییان لەگەڵ لیمۆو سرکە بەکاربێت بۆ کەمکردنەوەی خوێ. واباشە ئامادەکراوە خۆراکییەکان وەك پارچەکانی دەکرێتە ناو شۆرباوە بەکارنەهێنرێن، چونکە رێژەیەکی تێبینیکراو لەخوێیان تیادایە.

3- کۆششی ماسولکەیی و وەرزش

کۆششی ماسولکەیی و وەرزش لەرەگەزە گرنگەکانی نەخۆشیی شەکرەن ئەگەر بەباشی بەکارهێنران، چونکە ئەگەر بەباشی بەکارنەهێنران ئەوا لەوانەیە کاریگەری زیانمەند بۆ نەخۆشیی شەکرە لەجۆری ژمارە 1 دروستبکەن.

- کۆششی ماسولکەیی و وەرزش لەجەستەی سروشتیدا دوو گۆڕان لەجوڵەی کیمیای شەکر لەناو لەشدا دروستدەکەن کە پێچەوانەی یەکترین بەکەمبوون و زیادبوون، لەبەرئەوە هاوسەنگ دەبن و ڕێژەی شەکر لەخوێندا لەسنوری سروشتیدا دەمێنێتەوە لەدوای کۆششی ماسولکەیی بەوردەکارییەکی زیاتر مانای وایە کۆششی ماسولکەیی دەبێتەهۆی:

- زیادکردن لەبەکارهێنانی شەکر لەئەنجامی سوتاندنی بۆ دروستکردنی وزەی پێویست بۆ جوڵەی ماسولکەکان، شانبەشانی ئەوەی کۆششکردن کارایی ئینسۆلین لەچالاککردنی سوتاندنی شەکر زیاددەکات و، ئەنجامەکەش دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێنە بەشێوەیەکی کاوەخۆ (وردە وردە).

- لەبەرامبەردا پێچەوانەکەی ڕوودەدات لەئەنجامی کۆششی ماسولکەیی دەردانی هۆرمۆنەکانی دژە ئینسۆلین زیاد دەردەڕێت، کە بۆتەهۆی گۆڕانی نیشاستە هەڵگیراوەکەی ناو جگەر بۆ شەکری گلوکۆز و پاشان فڕێدانی بۆ ناو خوێن تا هاوسەنگی ئەو دابەزینە بکات کە بەهۆی سوتانی شەکرەوە ڕوویداوە.

- بەڵام کاریگەری کۆششی ماسولکەیی و وەرزش لەنەخۆشیی شەکرەدا بەپێی جۆری شەکرەکە و بەپێی ڕێژەی بەرزبونەوەی شەکر لەسەرەتای دەستپێکردنی کۆششە ماسولکەییەکە، دەگۆڕێت.

- لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 دا کە پشت دەبەستێت بەدەرزی ئینسۆلین وەك چارەسەر، کۆششی ماسولکەیی بەیەك ناراستە کاریگەری هەیە بۆ سەری، ئەویش بەکارهێنانی شەکرە، کە دەبێتەهۆی دابەزاندنی ڕێژەکەی لەخوێندا بەبڕێکی زۆر، لەوکاتەدا کە شکست دەهێنێت لەدروستکردنی کاریگەری هاوسەنگی دژ بەکەمبوونەوەکە ئەویش بەهۆی شکستهێنانی میکانیزمەکانی دەردانی هۆرمۆنەکانی دژ

بەکاری ئینسۆلینن لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 دا لەزوربەی حاڵەتەکاندا. لەبەرئەوە هەمیشە ترسی ئەوە هەیە نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 لەکاتێکدا کە کۆششێکی ماسولکەیی گەورە ئەنجامدەدات تووشی بورانەوە ببێت بەهۆی کەمبوونەوەی شەکرەوە، بەتایبەتی لەکاتێکدا ئەگەر ئاستی شەکر لەو نەخۆشەدا نزیك بوو لەسروشتییەوە لەپشت ئەنجامدانی کۆششە ماسولکەییەکە.

هەروەها پێویستە تێبینی ئەوەبکرێت کۆششی ماسولکەیی خۆی یارمەتی خێرا مژینی ئینسۆلین لەشوێنی دەرزییەکە دەدات بەهۆی گوشینی ماسولکەکانەوەو پاڵپێوەنانی بۆ ناو خوێن.

لەبەرئەوە پێویستە بەوپەڕی بەئاگاییەوە دۆزی ئینسۆلین بەنەخۆش بدرێت بەتایبەتی لەم حاڵەتانەدا:

منداڵ و هەرزەکاران کە بەوە دەناسرێن کۆششی ماسولکەیی گەورەو هەڕەمەکی ئەنجامدەدەن واتە ئەستەمە کۆنترۆڵیان بکرێت.

وەرزشی رێك وەك مەلەکردن و تۆپی پێ کە بۆماوەیەکی زۆر درێژە دەکێشێت.

لەبەرئەوە ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێت لەپشت ئەنجامدانی وەرزش یان لەکاتی ئەنجامدانیدا بڕی گونجاو لەماددە شەکرییەکان بخۆن، ئەویش لەوکاتەدا ئەگەر ئاستی شەکر لەپێش ئەنجامدانی وەرزشەکەدا نزیك بوو لەسروشتییەوە.

- لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 دا ئەو کاریگەرەی کە کۆششی ماسولکەیی دروستی دەکات بەندە بەرێژەی شەکرەوە لەخوێندا لەکاتی سەرەتای ئەنجامدانی وەرزش دا:

- ئەگەر رێژەی شەکر لەخوێندا بەرزبوو، زوربەی جار کۆششی ماسولکەیی زیاتری دەکات بەهۆی شکستهێنانی کاری ئینسۆلین لەنزمکردنەوەی ئاستی شەکر لەو بارەدا کە

ڕێژەی شەکر بەرزە ئەمە لەلایەکەوە، لەلایەکی دیکەشەوە بەردەوامبوونی هۆرمۆنەکانی دژ بەئینسۆلین کە شەکر لەنیشاستەی هەڵگیراوی جگەرەوە فڕێدەدەن و بەبێ کۆنترۆڵ دەبنەهۆی زیادبوونی ئاستی شەکر.

- لەو کاتەشدا کە ڕێژەی شەکر لەخوێنـدا بـەبڕێکی کـەم یـان مامناوەنـد بـەرزە، ئـەوا کۆششی ماسولکەیی کارایی ئینسۆلین لەم حاڵەتەدا زیاددەکات بۆنەوەی شەکر لەخوێنـدا دابەزێت. ئەمە حاڵەتی نمونەیی کاریگەری بەسوودی وەرزشە وەك فاکتـەرێکی یاریـدەدەر لەچارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرەدا.

لێرەوە ئەوە ڕووندەبێتەوە کۆششی ماسولکەیی و وەرزش بەسوودن بەمەرجێك:

1- کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکرە بەباشی لەنەخۆشـیی شـەکرەی ژمـارە (2) دا لـەپێش دەستپێکردن بەئەنجام دانی وەرزش.

2- ئاگـاداری تـەواو سـەبارەت بەئاسـانی ڕوودانـی لەهۆشـچوون و بووڕانـەوەی شـەکر لەنەخۆشیی شـەکرەی جـۆری ژمـارە 1 دا لـەدوای ئەنجامـدانی وەرزشـی توندوتیـژ یـان بەردەوام بۆ ماوەی دوورودرێژ، بەتایبەتی ئەگەر ئاستی شەکر نزیك بوو لەئاستی سروشـتی لەپێش دەستپێکردن بەوەرزشدا.

گرنگە لێرەدا ئاماژە بدەین بەوەی وەرزش کاریگەری بەسوودی دیکەی بـۆ نەخۆشـانی شەکرە هەیە کە یارمەتیان دەدات بۆ پاراستنیان لەنەخۆشیی ڕەقبوونی خوێنبـەرەکان کـە یەکێکە لەماکە گرنگەکانی نەخۆشیی شەکرە، چونکە وەرزش یارمەتی ئەمانە دەدات:

- کەمکردنـەوەی چـەورییەکانی خـوێن "ئەوانـەی چـڕییەکەیان کەمـە" کـە زیـان بەخوێنبەرەکان دەگەیەنن.

- زیادکردنی چەورییەکانی " کە چرپیەکەیان بەرزە " و خاسیەتی پاراستنی خوێنبەرەکانیان هەیە.

- پاراستنی نەخۆش لەتووشبوون بەجەڵتەی دڵ، نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت بەراکردن لەشێوەی هەروەلەدا بۆماوەی چارەکە سەعاتێك بۆ سەعاتێکی تەواو رۆژانە.

- کەمکردنەوەی کێش، تەنانەت ئەگەر کۆششێکی زۆریشی پێویست بوو.

4- چارەسەرکردن بەئینسۆلین: تا ئێستا ئینسۆلین لەرێگەی دەرزییەوە دەدرێت و تا ئێستا هەوڵەکانی پێدانی لەرێگەی لووت و یان دەمەوە یان کۆمەوە سنوردارە، ئەویش بەهۆی ئەو ئەستەمییانەوە کە تا ئێستا چارەسەر نەکراون تا وایان لێبکرێت ببنە دەرمانێك کە کارایی جێگیرییان هەبێت، لەهەمان کاتدا نرخەکەیان شیاو بێت بۆ هەموو کەسێك بگونجێت.

ئەو حاڵەتانەی پێویستە تێیدا ئینسۆلین بەنەخۆش بدرێت:

1- نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1 کە بەرهەمهێنانی ئینسۆلین لەپەنکریاسدا کەم دەبێت یان هەر نابێت.

2- دەرکەوتنی ئەسیتۆن یان یان روودانی لەهۆشچوونی شەکرەی کیتۆنی.

3- لەکاتی دوو گیانیدا، چونکە دەرمانەکان لەرێگەی دەمەوە قەدەغەیە بەهۆی مەترسییان بۆ سەر کۆرپەلە.

4- لەدەستدانی وەڵامدانەوە بۆ حەپەکانی لەرێگەی دەمەوە دەدرێن لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2.

5- هەندێك لەحاڵەتە کتوپڕەکانی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 وەك:

- کردارە نەشتەرگەرییەکان.

- لەکاتی ڕێژیم و هەوکردنە جیاوازەکان وەك هەوی پەنجەکانی قاچ و دومەڵ و..... هتد.

جۆرەکانی ئینسۆلینی بەکارهێنراو:

ئینسۆلین ئامادە دەکرێت:

1- بەدەرهێنانی لەپەنکریاسی مانگاو و بەراز.

2- بەدروستکردنی گەردی ئینسۆلینی سەرەکی ئەویش بەدوو ڕێگا:

یەکەم: بەراستکردنەوەی پێکهاتەی ئینسۆلینی دەرهاتوو لەپەنکریاسی بەراز کە پێکهاتەکەی نزیکترە لەئینسۆلینی مرۆڤەوە، هیچ جیاوازییەکی لەگەڵدا نییە تەنیا لەیەك یەکەدا نەبێت لەپێکهاتەی گەردەکەیدا کە لە51 یەکە پێکهاتووە، توانراوە ئەم یەکەیە بەیەکەی ئینسۆلینی مرۆڤ لەتاقیگەدا بگۆڕێت.

دووەم: بەڕێگەی ئەندازەیی بۆماوە پشت بەستوو بەچاندنی جینی ئینسۆلین لەناو ماددەی بۆماوەیی بەکتریا یان خانەکانی هەوێن بەهۆی خێرا زۆربوونیانەوە کە دەگاتە هەزارەها ملیار لەچەند سەعاتێکدا.

ئەو جینە ئینسۆلینە چێنراوە لێرەدا ئاڕاستەی کۆئەندامەکانی ئەم وردە زیندەوەرانە دەکات بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی ئینسۆلین.

وەك زانراوە هەندێك کارایی ئەم سێ جۆر ئینسۆلینە (مانگایی ـ بەرازی ـ مرۆیی) لەلەشی مرۆڤدا نزیکە لەوەوە وەك یەك وابن. جیاوازی راستەقینە لەنێوانیاندا لەئەگەری دەرکەوتنی هەستیارێتی یان دژەتەنە لەلای هەندێك لەنەخۆش بەتایبەتی دژی ئینسۆلینی مانگا.

ئەویش لەئەنجامی بوونی خلتەوە لەگەڵ ئەو ئینسۆلینەی لەپەنکریاسی ئاژەڵەکەوە دەرهێنراوە.

ئەو فاکتەرانەی کاردەکەنە سەر خێرایی مژینی ئینسۆلین و دەستپێکردنی کاریگەرییەکەی:

1- جۆری ئینسۆلینی بەکارهاتوو. چونکە ئینسۆلینی تواوە (ئاوی) مژینی خێرایە.

2- شوێنی دەرزییەکە.

- دەرزی لەرێگەی خوێنهێنەرەوە: ئەمە خێراترین رێگەیە، تەنیا ئینسۆلینی تواوە یان ئاوی بەکاردێت، بەکارنایەت تەنیا لەحاڵەتی کتوپڕدانەبێت، چونکە بەم رێگەیە ئینسۆلین راستەوخۆ بۆ خوێن دەڕوات و کارایەکەی تەنیا چەند دەقیقەیەك بەردەوام دەبێت و پێویستە بەچەند دۆزێکی بەدوایەکدا هاتوو بەنەخۆش بدرێت، ئەمە رێگەیەکی گونجاو نییە لەبارە ئاساییەکاندا.

- دەرزی لەرێگەی ماسولکەوە: ئەمیش خێرا دەمژرێت لەبەرئەوە بەکارنایەت تەنیا لەحاڵەتی کتوپڕدانەبێت.

- دەرزی ژێر پێست: ئەمەیان رێگەی باوە، چونکە یارمەتی هەڵمژینی ئینسۆلین دەدات بەشێوەیەکی کاوەخۆ (بەرەبەرە).

ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر خێرایی مژینی ئینسۆلین بەرێگەی دەرزی ژێر پێست:

1- **شوێنی دەرزییەکە:** سێ شوێن هەیە کە بۆ دەرزی لێدان رێگە پێدراون: قۆڵ، سمت، دیواری سك. خێراترین شوێن بۆ مژین قۆڵەو بەدوایدا دیواری سك و پاشان سمت.

2- **قوڵایی چوونەژوورەوەی دەرزییەکە:**

- لەژێر رووی پێست راستەوخۆ مژین خێراتر دەبێت ئەویش بەهۆی بوونی تۆڕێك لەموولوولەی خوێن لەم شوێنەدا.

- هەروەها لەقوڵایدا ئەویش بەهۆی کەمی موولوولەخوێنەکان لەو شوێنەدا، بەتایبەتی لەکاتی بوونی چینێکی ئەستوور لەچەوری.

- درێژی دەرزی ئەو سرنجە پلاستیکیانەی ئێستا بۆ دەرزی لێدانی ئینسۆلین بەکاردێن، کورتن واباشترە کە لەچینی رووکاری پێست تێپەڕنەکات، کە چینێکی دەوڵەمەندە بەتۆڕی موولوولە خوێنیەکان.

3- **پلەی گەرمی لەشوێنی دەرزییەکە:** چونکە ساردی رێگە لەمژینی ئینسۆلین دەگرێت.

4- **وەرزش:** جووڵەی ماسولکەیی بەدەوروپشتی شوێنی دەرزییەکە، هەروەها شێلان یارمەتی خێرا مژین دەدات.

5- فاکتەرە شوێنگەییەکان لەشانەدا لەوانەیە کاردانەوەی لەسەر مژینی ئینسۆلین هەبێت، کە تا ئێستا بەباشی لێکۆڵینەوەیان لەسەر ئەنجامنەدراوە.

سیستمی دەرزی بەئینسۆلین:

سێ سیستمی سەرەکی بۆ دەرزی ئینسۆلین هەیە بەپێی پێویستی نەخۆش و ئاسانی یان ئەستەمی کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکر:

1- سیستمی دەرزی باو (ئاسایی) کە جارێك یان دوو جارە لەرۆژێکدا.

2- سیستمی دەرزی چەندجارە.

3- سیستمی دەرزی بەردەوام.

پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت مەسەلەی هەڵبژاردنی سیستمی گونجاو بۆ پێدانی ئینسۆلین مەسەلەیەکی هونەری وردەو پێویستی بەشارەزاییەکی تایبەتی هەیە لەلایەن پزیشکەوە، چونکە هەر نەخۆشییك بەتەنیا وەك حاڵەتێکی جیا وایە و پێویستە دۆزەکانی ئینسۆلین و کاتی پێدانیان بەنەخۆش و هەڵبژاردنی جۆری گونجاوو بەپێی پێداویستی نەخۆش بەوردی بۆ هەر نەخۆشییك جیابکرێتەوەو دیاری بکرێت.

1- **سیستمی دەرزی باو (ئاسایی):**

- ئینسۆلینێك كە كارایيەكەی لەماوەی زەمەنیدا مامناوەندە جارێك یان دووجار لەرۆژێكدا بەكاردێت و رێژەیەك لەئینسۆلینی ناوی تێدەكرێت كە كارایيەكەی لەرووی زەمەنییەوە كورتە تا ئەو ماوە زەمەنییە پڕیكاتەوە كە دەكەوێتە نێوان دەرزییەك و سەرەتای كاركردنی ئەو ئینسۆلینەی لەرووی زەمەنییەوە كارایيەكەی مامناوەندە (نزیكەی دووسەعات) ، لەهەندێك جۆرەكاندا.

- لەكاتی سەرەتای دەستپێكردن بەچارەسەركردن دۆزی وەرگیراو بەبڕی پێویست كەمتر بەكاردەهێنرێت، پاشان وردەوردە (بەكاوەخۆ) لە5-10 یەكە زیاددەكرێت و لەم رێژەیە زیاتر زیادناكرێت تا ئاستی شەكر نزیك دەبێتەوە لەسروشتییەوە.

واباشترە دۆزی ئینسۆلین دابەشبكرێت بەتایبەتی ئەگەر لە40یەكە زیاتر بوو:

- سێ بەشی دۆزەكە لەپێش نانی بەیانی.

- سێ بەشەكەی دەمێنێتەوە لەپێش نانی نێوارە (لەم حاڵەتانەدا قورسە یان ئەستەمە كۆنترۆڵی شەكر لەشەودا و لەكاتی خەوتندا بكرێت بەتەنیا یەك دۆز لەبەیانیاندا).

2- سیستمی دەرزی چەند بارە:

ئامانجی نزیكبوونە لەدەردانی سروشتییەوە، دۆزی بچوك لەئینسۆلین بەدەرزی لەنەخۆش دەدرێت لەرووی زەمەنییەوە كارایيەكەی كورتە (ئاوی) لەپێش هەر ژەمێكدا. لەشەودا دۆزی پێش نانخواردنی ئێوارە بڕێكی لەئینسۆلین تێدەكرێت كە كارایيەكەی لەرووی زەمەنییەوە مامناوەندە ئەویش بۆ پڕكردنەوەی پێویستی نەخۆش لەماوەی خەوتندا بۆئەوەی بتوانرێت ئەم رێگەیە جێبەجێ بكرێت پێویستە شیكاری رێژەی شەكر لەخوێندا چەند جارێك دووبارە بكرێتەوە لەرێگەی بەكارهێنانی ئامێری تایبەت بەم شیكارە لەماڵەوە.

ئەم ڕێگەیە بەتایبەتی لەو حاڵەتانەدا بەکاردێت کە دەویستریێت کۆنترۆڵی شـەکر تێیانـدا بەباشترین شێوە ئەنجامبدرێت وەك حاڵەتـەکانی دووگیـانی و گواسـتنەوەی ئەندامـەکان، هەروەها لەو حاڵەتانەدا کە کۆنترۆڵی شەکرە کە بەدووجار دەرزی لێدان، ئەستەمە.

3- **سیستمی دەرزی بەردەوام:**

ئینسۆلین دەدرێت لەژێر پێستی سك بەهۆی ئامێری بچوکەوە کە بـەپاتری ئـیش دەکـەن. ئەوە ئاشکرا نییە ئەم هۆیە لەچارەسەرکردندا سەرکەوتن بەدەست بێنێت لەسەر سیـستمی دەرزی چەند بارە، بەتایبەتی لەکاتێکدا لەهۆشچوون بەهۆی کەمی شەکرەوە لەم حاڵەتەدا زۆر ڕوودەدات.

تا چ ئاستێك کۆنترۆڵی ئاستی شەکر بەدەرزی ئینسۆلین سەرکەوتووە؟

چارەسەرکردن بەدەرزی ئینسۆلین هەوڵێکە بۆ جێگەگرتنـەوەی ئینـسۆلینی لـەش کـە نییە بەهۆی ئینسۆلینی دەرەکییەوە. بەڵام پێویستە ئەوە بـزانین ڕێگـەی دەرزی لێدانەکـە ئەستەمە لەگەڵ دەردانی دروستی ئینـسۆلین لەلایـەن جەسـتەوە هـاوجی ببێـت ئـەویش لەبەرئەم هۆیانە:

1- ئینسۆلین بەشێوەیەکی بەردەوام لەلەشدا بەڕێژەیەکی جـێگیر لـەکاتی بەڕۆژوبوونـدا دەردەدرێت (نزیکەی یەك یەکە هـەر سـەری سـەعاتێك). پاشـان لەگـەڵ دەسـتپێکردنی گەیشتنی خواردن بۆ ریخۆڵەو مژینی بـەرەو خـوێن دۆزی زیـاتر لەئینـسۆلین دەردەدرێـت (نزیکەی 4-5 یەکە) لەکاتێکی تەواو هاوجێ لەگەڵ ئەم کردارەدا.

بەڵام پەیتی ئینسۆلین لەدوای دەرزی لێدان لەگەڵ ئەم دەردانـە سروشـتییە زۆر وردەدا هاوجێ نابێت.

2- ئینسۆلین لەلەشی سروشتیدا لەپەنکریاسـەوە ڕاسـتەوخۆ بـەرەو جگـەر دەڕوات، کـە پەیتییەکەی دەگاتە بەرزترین ئاست. جگەریش شـانۆی سـەرەکی جولـەی مـاددە شـەکرە

کیمیاییەکانە. بەڵام ئینسۆلین لەدوای دەرزی لێدان راستەوخۆ ناگاتە جگەر. لەوانەیە ئەمە یەکێك بێت لەهۆیەکانی پێویستی نەخۆش بەدۆزی زیاتر لەئینسۆلین تا بەو پەیتییەی لەلەشدایە دەگاتە ئاستی پێویست.

3- لەباری سروشتیدا کاتێك ئینسۆلین چالاك دەبێت و شەکر لەخوێندا دادەبەزێت، هۆرمۆنە دژەکان چالاك دەبن کە ئاستی شەکر بەرزدەکاتەوە بەشێوەیەك پەیتییەکەی لەخوێندا لەسنوری داواکراو بۆ پێویستی لەش دەمێنێتەوە.

لێرەوە ئەوە رووندەبێتەوە ئەستەمە جۆری ئینسۆلین گونجاو و دۆزی گونجاو (بڕی پێویست) و کاتی دەرزی لێدان (جارێك یان دوو جار یان زیاتر)، هەڵبژێرێت بۆئەوەی لەدەردانی ئینسۆلین بەجەستەی سروشتیدا بچێت هەروەها تێبینی دەکرێت دیاریکردنی دۆزی ئینسۆلین بەشێوەیەکی زۆر پشت دەبەستێت بەرێکخستنی خواردن لەرووی بڕو جۆر و کاتەکەیەوە، هەروەها پشت دەبەستێت بەکۆششی ماسولکەیی. واتە ئەگەر بۆ نمونە 40 یەکە لەئینسۆلین لەرۆژێکدا بەشی نەکرد، ئەوا ئەم بڕە بەش دەکات یان لەپێویستیش زیاتر دەبێت ئەگەر نەخۆش خۆراکەکەی رێکخست (دابەشکردنی ژەمەکان و هەڵبژاردنی خواردنی گونجاو) هەروەها ئەگەر جولەی رێکخستن و وەرزشی ئەنجامدا.

لەبەر ئەستەمی کۆنترۆڵکردنی دۆزەکانی ئینسۆلین، پێویستە چاودێری ئاستی شەکر لەخوێنی نەخۆشدا بکرێت بەتایبەتی لەنەخۆشانی شەکرەی ژمارە 1-دا لەماڵەوە بەکارهێنانی ئامێری گونجاو بۆ ئەو مەبەستە.

5- حەپی ناودەم کە شەکر دادەبەزێنێت:

حەپەکانی ناو دەم کە شەکرە دادەبەزێنێن گۆشەیەکی گرنگ لەچارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا دەنوێنێت، کاتێك تەنیا رێکخستنی خۆراك لەچارەسەرکردنی شەکرەدا سوودی نەبێت. ئەم حەپانە لەشەکرەی ژمارە 1 بەکارنایەن،

چونکە لەکارکردنیاندا پشت دەبەستن بەبوونی ئینسۆلینی سروشتی لەپەنکریاسدا، کە لەبنەڕەتدا لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا هەر نییە بەهۆی شیبوونەوەی خانەکانی دروستکردنی ئینسۆلین.

چۆنێتی کارکردنی حەپەکانی دەم بۆ دابەزینی شەکر:

ئەم حەپانە بەشێوەیەکی گشتی بەیەکێك لەو دوو ڕێگایە کاردەکەن:

یەکەم: دابەزینی شەکر لەناو خوێن:

- لەدەرەوە لەرێگەی بەربەست دروستکردن لەبەردەم هەرسی خواردن و مژیندا.

- لەناوەوە لەرێگەی بەربەست دروستکردن لەبەردەم گۆڕینی نیشاستەی هەڵگیراو لەجگەردا بۆ شەکری گلوکۆز.

دووەم: زیاد بەکارهێنانی شەکر (بوونی ئینسۆلین پێویست):

- لەرێگەی زیادکردنی دەردانی ئینسۆلین لەپەنکریاسەوە.

- لەرێگەی چالاککردنی کاری ئینسۆلین لەشانەکاندا.

ئەو حاڵەتانەی ڕێگە نادرێت بەبەکارهێنانی حەپەکانی دابەزاندنی شەکرە:

1- نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1.

2- لەکاتی دووگیانی و شیرداندا.

3- لەکاتی ڕوودانی قەیرانی توندا وەك ڕێژێم و هەوکردن و ڕووداوو سوتانی زۆر و جەڵتەی دڵ.

4- ڕوودانی هەستیارێتی بەهۆی ئەو حەپە بەکارهێنراوانەوە.

بەندی چوارەم

خۆئامادەکردن و چارەسەرکردنی حاڵەتە تایبەتییەکان:

ئامانجی چارەسەری نەخۆشیی شەکرە بەهەموو هۆکارە جیاوازییەکانیەوە بریتییە لەدابەزاندنی ئاستی شەکر لەخوێندا بۆ ئاستێکی سروشتی، یا نزیک بەئاستێکی سروشتی، بەدرێژایی ڕۆژەکە بەتەواوی.

لەبەرئەوەی زۆر گرانە پێشبینی بەرئەنجامەکانی چارەسەرەکە بکرێت تەنیا بەدووبارەبوونەوەی پێوانەی شەکرەکە نەبێت و لەبەرئەوەی پێوانەی شەکر لەمیزدا بەڕێگا کۆنەکان تارادەیەک ناخۆش و زەحمەتە، وپێوانەی لەخوێندا پێویستی بەتاقیگەی تایبەت هەیە، لەبەرئەوە ئێستا گەلێك ڕێگای زۆر ئاسان و سوك داهێنراوە، کە بەندن

بەکۆمەڵێك شریتی ئامادەکراوەوە بۆ شیتەڵکاری خێرا، هەموو کەسێك دەتوانێت بەکاریان بهێنێت تەنانەت منداڵیش، ئەگەر بۆ چەند جارێکیش لەڕۆژێکدا دووبارەکرایەوە ئەگەر پێویستی کرد.

ئەو هۆکارە ئاسانانەی کە ئێستا لەبەردەستان ئەمانەن:

1- پێوانەی شەکر لەمیزدا.

2- پێوانەی ئەسیتۆن لەمیزدا.

3- پێوانەی شەکر لەخوێندا.

1- **پێوانەی شەکر لەمیزدا:** شریتەکە لەمیزەکە هەڵدەکێشرێت (باشترە ئەگەر لەکاتی میزکردندا بێت) لەپاشدا سەرنج دەدرێتە گۆڕینی ڕەنگەکەی بۆ شین ئەگەر شەکری گلوکۆزی تێدابێت، و ڕێژەکە بەپێی چڕی ئەو ڕەنگە حیساب دەکرێت کە لەسەر پاکەتی شریتەکان هەیە.

پێوانەی شەکر لەمیزدا بیرۆکەیەکی تاڕادەیەك باش لەسەر ئاستی شەکرەکە لەخوێندا دەدات تەنیا ئەوکاتە نەبێت کە ئەگەر بەربەستی گلوکۆز لەگورچیلەدا لەئاستە سروشتیەکەی خۆی 180 ملگم بێت.

لەوانەیە لەهەندێك حاڵەتدا کە چارەسەری شەکرەکە فەرامۆشکرابێت ئاستی بەربەستەکە بەرزبێتەوەو وای لێبێت کە میزەکە وەك حاڵەتێکی ناڕاست شەکری تێدا بێت.

هەمیشە لەکاتی سکپڕبووندا بەتایبەتی لەمانگەکانی دوایدا بەربەستەکە کەمدەبێتەوە لەخوێنداو بوونی شەکر لەمیزدا باش دەرناکەوێت، چونکە شەکر لەخوێندا

لەوانەیە لەخوێندا سروشتی بێت، لەبەرئەوە پێویستە لەم حاڵەتەدا پشت بەشیکاری خوێن ببەسترێت.

باشترین ئەنجامەکانی بەکارهێنانی شریتەکانی شەکر لەمیزدا ئەو بەرئەنجامانەیە کە بەردەوام نەرێن لەگەڵ نەبوونی نیشانەکانی کەمی شەکر، چونکە ئەم شریتانە کاتێك نەری دەبن ئاماژە بۆ پلەکانی کەمییەکە ناکەن، ئەوەش بۆنەوەیە تا نەخۆشەکە ئاگاداری خۆی بکات.

2- **پێوانەی ئەسیتۆن لەمیزدا:** ئەم شریتانە بەتایبەتی بۆ نەخۆشانی ژمارە 1بەکاردێن لەبەر ئەگەری پەیدابوونی ئەسیتۆن تیایاندا. هەروەها بەکارهێنانی ئەم شریتانە لەو حاڵەتانەی کە شەکری خوێن کۆنترۆڵ ناکرێت، یا نەخۆشەکە دەکەوێتە حاڵەتێکی کتوپڕییەوە وەك بوونی هەوکردن، لەو حاڵەتانەدا پێویستە.

3- **پێوانەی شەکر لەخوێندا:** پێوانی شەکر لەخوێندا گومانی تێدانییە کە تاقیکردنەوەیەکی لۆژیکانەیە بۆ کۆنترۆڵی چارەسەری نەخۆشیی شەکرە.

ئێستا گەلێك ئامێری بچوك لەقەبارەی بەری دەستدا داهاتوون کە تەنیا یەك دڵۆپ خوێن دەکرێتە سەر شریتێکی هەستداردا، لەماوەی دوو دەقیقەدا بەرئەنجامەکە دەردەکەوێت، ئەگەر پێویست بوو ئەوا دەتوانرێت ئەم تاقیکردنەوەیە دووبارەبکرێتەوە.

دیاریکردنی کاتی پێوانی شەکر لەخوێندا:

شەکر لەخوێندا لەم کاتانەی خوارەوەدا دەپێورێت:

- لەکاتی بەڕۆژوبوونیدا.

- لەدوای نان خواردن بەدوو یا سێ سەعات.

لەکاتی نەخۆشیی شەکری ژمارە2ئەگەر دۆزینەوەی بوونی شەکر لەکاتی بەرۆژوێتیدا لەئاستی سروشتیدا بوو بۆ چەند جارێك، ئەوا بەڵگەی کۆنترۆڵێکی باشە.

بەڵام لەحاڵەتی نەخۆشیی شەکری ژمارە1-دا ئەمە جیاوازە، چونکە ئاستی شەکر لەخوێندا لەوانەیە بەئاسانی گۆڕانی بەسەردا بێت واتە لەرەلەر بکات. بۆیە پێویستە لەحاڵەتەدا شەکرەکە بۆ چەند جارێك بپێورێت. گومان لەوەدا نییە کە وەرگرتنی نموونەکانی خوێن بۆ پێوانی شەکر ناڕەحەتییەکی زۆر بۆ نەخۆشەکە دروستدەکات بەهۆی زۆری دەرزی ئاژنەوە بۆ دەرهێنانی خوێنەکە، لەبەرئەوە زۆر گرانە کە ئەم حاڵەتە بەئاسانی وەربگیرێت لەلایەن چەند کەسانێکی کەمەوە نەبێت لەو نەخۆشانەی کە زۆر پابەندن.

جێی داخە ڕێگایەکی دیکە نییە بۆ چاودێری ئاستی شەکری خوێن لەکاتی چارەسەردا، بەڵام ئەوەی وا باوە ئەوەیە کە ڕێگاکانی پێوانی شەکر لەخوێندا بگۆڕێت واتە بەشێوەیەکی لێبکرێت کە کەمتر ناڕەحەتی بۆ نەخۆشەکە دروستبکات، بۆنموونە ئێستا ڕێگایەکی نوێ هاتۆتە کایەوە بۆ پێوانی شەکر لەخوێندا بێئەوەی پێویست بەوەرگرتنی نموونەکان بکات لەڕێگای دەرزی ئاژنەوە، ئەوەش بەوە دەبێت کە پەنجە دەخرێتە بەر تیشکی سەروو وەنەوشیی پاش ئەوەی کە دەرکەوتووە کە گلوکۆز دەیمژێت، و بەحیسابکردنی ئەو بڕە تیشکەی کە ونبووە دەتوانرێت ڕێژەی گلوکۆزەکە دیاریبکرێت.

بەڵام ماوەیەکی نادیاری دەوێت تا ئەم ڕێگایە وای لێدێت بەشێوەیەکی کرداری جێبەجی بکرێت و تاوای لێدێت دەتوانرێت شێوەیەکی بازرگانی بدرێتی و نرخەکەی وابێت کە زۆربەی نەخۆشەکان بتوانن بیکڕن.

پێوانی هیمۆگلۆبینی گلوکۆزاوی: ئەم ڕێگایە پشت بەڕاستییەکی ساکار دەبەستێت، ئەویش ئەوەیە کە ئەو ماوە هیمۆگلۆبینییەی کە لەخڕۆکە سوورەکاندا هەیە لەگەڵ

شەکری گلوکۆزدا لەباری ئاساییدا ڕێژەیەك کە لە6٪ تێپەڕ ناکات، یەك دەگرێت. بەلاّم لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەو نەخۆشانەی کە تووشی شەکرەبوون ئەم ڕێژەیە زۆر بەخێرایی زیاددەکات و بۆ ماوەی شەش هەفتە دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەش کە ئاستی شەکر دادەبەزێت بۆ بارە سروشتییەکەی.

ئەمجۆرە شیکارە زۆر سوودبەخشە، لەبەرئەوەی حاڵەتی شەکر لەخوێندا لەشەش هەفتەی پێش کردەی شیکارەکە، پیشاندەدات.

بەمانایەکی دی بۆ گەیشتن بەدیاریکردنی شەکر لەخوێندا، پێوانەی هیمۆگلۆبینی گلوکۆزاوی هەر دوو مانگ جارێك بۆتە پێویستیەکی گەورە کە ناتوانرێت وازی لێبهێنرێت کە پێویستی بەکۆنترۆڵێکی زۆری وردی شەکر هەیە، هەروەك لەحاڵەتی سکپڕیدا.

کەمی شەکر لەخوێندا:

نەخۆشیی شەکر هەندێجار تووشی دابەزینی ئاستی شەکر دەبێت لەخوێنیدا کەمتر لەئاستە سروشتییەکە بەتایبەتی لە:

ئاستی شەکر بۆ بارێکی سروشتی بەهەر ڕێگایەك بێت.

- وەرگرتنی ئینسۆلین یان دەرمانەکانی دەم و نەخواردنی ژەمە خۆراکییەکان لەکاتەکانی خۆیاندا.

کەمبوونەوەی شەکر لەئاستی سروشتی خۆی لەوانەیە ببێتە هۆی مەترسی لەسەر ژیانی نەخۆشیی بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە تووشی ئەمانە بوو:

- ئەگەر تووشی هەندێك هەڵوێستی وابوو كە ترسناكی بەدواوە بێت وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یان كاركردن لەسەر ئامێر یان سەركەوتن بەسەر شوێنە بەرزەكاندا یان خۆشتن لەدەریادا.

- ئەگەر دوور بوو لەچاودێرییەوە، یا ئەگەر هیچ كەسێك یان لەماڵەوە یان لەئوتێل لەگەڵیدا نەبوو بۆنموونە لەكاتی نووستندا، چونكە ئەو نیشانانە لەوكاتەدا نەخۆشەكە هەستی پێناكات.

لەبەرئەوە پێویستە هەموو نەخۆشێكی شەكر سەرنج بداتە ئەم خاڵانەی خوارەوە:

- بەهیچ شێوەیەك ژەمی خواردنەكان دوا نەخات لەكاتێكدا ئینسۆلین یان یەكێك لەو دەرمانانەی بەدەم دەخورێن بەكاربهێنێت.

- بەردەام ماددەیەكی شەكری لەگەڵ خۆیدا هەڵبگرێت وەك دوو پارچە شەكر یان هەندیك ماددەی شیرینی بۆئەوەی خێرا بیخوات هەر كە هەستی كرد نیشانەكانی كەمی شەكر تیایدا دەردەكەوێت. بەهیچ جۆرێك ئەم بەكارهێنانە دوانەخات یا فەرامۆشی نەكات لەوكاتەدا، چونكە هەر چەندێك كات تێپەڕببێت بۆ ئەو خراپە و وای لێدێت كە ئیتر ناتوانێت شەكر وەربگرێت لەبەرئەوەی بەخێرای ئاگای لەخۆی نامێنێت. هەڵگرتنی كارتێك كە تیایدا نووسرابێت ئەم كەسە نەخۆشیی شەكری هەیە بۆئەوەی ئەگەر هاتوو تووشی بوورانەوە بوو ئەو كەسانە یەكسەر بزانن كە چییەتی و چارەسەری تەواوی بەخێرایی بدەنی.

نیشانەكانی كەمی شەكری توند

پێویستە لەسەر هەموو نەخۆشییكی شەكر كە زۆر بەباشی ئەم نیشانانەی لەبیر بێت:

لەسەرەتا دا:

1- نەمانی توانایی وردبوونەوە و لێکدانەوەی مێشك، واتا بەدرەنگ تێگەیشتن.

2- دەست لەرزین.

3- ئارەقکردنەوەیەکی سارد کە لەناوچەوانەوە دەستپێدەکات.

4- زیادبوونی ژمارەی لێدانەکانی دڵ.

نیشانەکانی کەمی شەکری توند لەئاستی سروشتی دەستپێدەکات بەونکردنی توانایی بیرکردنەوە و وردبوونــەوە و هەســتکردن بەســەرگێژخواردن و لەگەڵیــدا لــەرز لەهــەردوو دەستدا و ئارەقکردنەوەیەکی زۆرو ســارد و زۆربــوونی لێدانــەکانی دڵ. ئەگــەر کەســەکە فریای خۆی نەکەوێت بۆ ئــەم نیــشانانە بــەهۆی خواردنــەوەی شــەکراوێك یــا پارچــەیەك شیرینی ئەوا تووشی لەهۆشخۆچوون (بوورانەوە)دەبێت. لــەکاتی دەرکــەوتنی هەریــەکێك لەو نیشانانە یا هەموویان پێکەوە ئەوا پێویستە یــەکێك لەشــەکرەمەنییەکان بــەخێرایی وەربگیرێن بۆئەوەی حاڵەتەکە بەرەو خراپتر نەڕوات.

لەپاش ئەمە پاش ماوەیەك بەبێ ژەمی ئینسۆلینەکە یان حەپەکان تێبینی ئەمانە بکە:

1- لەهۆشخۆچوون و بوورانەوە.

2- زیادبوونی ئارەقکردنەوە و لێدانی دڵ.

3- گرژبوون (جووڵەی تونــد) ئەمــە لەهەنــدێك حاڵــەتی دەگمەنــدا ڕوودەدات، کاتێــك ئاستی شەکر دەگاتە نزمترین ڕادە.



وێنەی 4
نیشانەکانی کەمی شەکری خوێن بەتێژی

چارەسەر لەهەندێک حاڵەتی تایبەتیدا:

لەهەندێک حاڵەتدا ولەپاش ڕوودانی هەندێک ماك وباری خراپبوونی نەخۆشیی شەکرەکە پێویستە دەستکاری چارەسەرەکە بکرێت و زۆر بەوردی بخرێتە ژێر چاودێرییەوە، گرنگترین ئەم حاڵەتانە ئەمانەی خوارەوەن:

1- سکپڕبوون لەژندا.

2- نەشتەرگەری.

3- هەوکردنەکان.

4- دابەزین و نزمبوونەوەی یەك لەدوای یەکی ئاستی شەکر لەکەسەکەدا. هەردوولای تەمەن (منداڵی و پیری).

1- سکپڕی و نەخۆشیی شەکرە:

سکپڕی بەیەکێك لەم دوو شێوەی خوارەوە کاردەکاتە سەر شەکری خوێن:

شەکری سکپڕی: مەبەست لەمە تووشبوونە بەشەکرە لەکاتی سکپڕییدا کە ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون نامێنێت، بەزۆری بەبێ نیشانەیە، تەنیا لەکاتی پشکنینی ئاساییدا کە بۆ سکپڕەکە دەکرێت دەردەکەوێت، کۆرپەلەکەش دەکەوێتە بەردەم هەمان ئەو مەترسیانەی کە دووچاری دایکە نەخۆشەکە دەبێت.

لەگەڵ هەموو سکپڕبوونێکی دیکەدا شەکری سکپڕی جارێکی دی دەردەکەوێتەوە، ڕاستە کە ئەم حاڵەتە بەشێوەیەکی کاتی دەردەکەوێت واتە تەنیا لەکاتی سکپڕبوونەکەدا، بەڵام لەڕاستیدا نیشانەیەکە بۆ تووشبوون بەشەکرە لەدواتردا لەساڵەکانی دیکەدا، بەتایبەتی لەگەڵ دووبارەبوونەوەی سکپڕی یا بوونی هۆکاری دیکە.

تێکچوونی نەخۆشیی شەکرە: ئەو ژنەی کە نەخۆشیی شەکرەی هەیە و سکپڕە زۆر کارلێکراو دەبێت و هەروەها کۆرپەلەکەشی زۆر زەرەرمەند دەبێت کە لەوانەیە ببێتەهۆی مردنی لەناو منداڵداندا وەك لەخوارەوە ڕوونیدەکەینەوە:

دایك لەکاتی ڕوودانی سکپڕی بۆ نەخۆشییك کە تووشی شەکرە بووبێت لەوەوپێش ئەوا لەمحاڵەتانە ڕوودەدات.

- زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەتایبەتی لەمانگەکانی دوای سکپڕیدا.
- بۆ زیادبوونی ئەگەری ژەهراویبوونی سکەکە.
- بۆ ڕوودانی گۆڕانکاری لەبنکی چاودا.

کۆرپەلە:

لەوانەیە ئەم گۆڕانکارییانەی خوارەوە ڕووبدات:

- زیادبوونی قەبارەی کۆرپەلە ئەوەش دەبێتەهۆی ناڕەحەتی لەلەدایکبوونێکی سروشتیدا.

- زیادبوونی قەبارەی منداڵ لەکاتی لەیکبووندا لەو ژنانەی کە سکالای بوونی نەخۆشیی شەکرە تیایاندانییە، لەو نیشانە ئاگادارکەرانە دادەنرێن بەئەگەری ڕوودانی یان پەیدابوونی نەخۆشیی شەکرە لەپاشەڕۆژدا.

- زیادبوونی قەبارەی شلە لەدەوری کۆرپەلە.

- مردنی کۆرپەلەلەسکی دایکیدا.

مەترسی لەکاتی لەدایکبووندا ئەگەر بەباشی شەکر لەسکپڕەکەدا دەست نیشان نەکرا: لەحاڵەتەدا زۆربەی جار کەمبوونەوەیەکی زۆری شەکر لەخوێنی منداڵەکەدا ڕوودەدات کە ئەمەش دەبێتەهۆی مردنی پاش لەدایکبوون ڕاستەوخۆ. ئەم کەمییە بەهۆی زۆری شەکر لەدایکەکەدا ڕوودەدات کە (ویلاش دەبڕێت و دەچێت بۆ کۆرپەلە) ئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی پەنکریاس وریابکاتەوە کە ئەویش بڕێکی زۆر ئینسۆلین دەڕژێت دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی شەکری منداڵەکە لەکاتی لەدایکبووندا بەزۆری.

چارەسەری ژنی سکپڕ کە تووشی نەخۆشیی شەکرە بووە: ئێستا بەرئەنجامەکانی چارەسەر پێشکەوتنێکی زۆریان بەخۆیانەوە بینیوە پاش ئەوەی کە ڕێژەی مردنی کۆرپەلە بۆ ئەم حاڵەتانە زۆربوو، ئێستا لەتوانادا هەیە تاڕادەیەکی زۆر ئەو بوارە ناهەموارانەی پەیدا دەبن کەمبکرێنەوە ئەگەر چارەسەرەکە بەباشی دەستنیشانکرابوو بەچاودێری وردییەکی زۆرەوە جێبەجێکرا بوون.

ئەو بنچینە گشتیانەی کە بۆ چارەسەری ژنی سکپڕی تووشبووی شەکرە هەن ئەمانە دەگرێتەوە:

1- ئینسۆلین تاکە دەرمانە کە بۆ کۆنترۆڵی شەکرە لەکاتی سکپڕیدا بەکاردێت، ئەگەر هاتوو سکپڕەکە پێش سکەکەی حەپی دابەزێنەری شەکرەی بەکارهێنابوو، ئەوا پێویستە بیوەستێنێت و لەبریتیان ئینسۆلین بەکاربهێنێت، چونکە ئەو حەپانە مەترسییان بۆ سەر کۆرپەلەکە هەیە.

2- پێویستە هەر چۆنێك بێت کۆنترۆڵی شەکر لەژنی سکپڕدا بکرێت تاڕادەی سروشتی بەپێی توانا، چونکە ئەو بوارە ناهەموارانەی دروستی دەکات پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بەزیادبوونی ئاستی شەکرەکەوە هەیە.

3- لەبەرئەمە پێویستە ڕەچاوی سیستمێکی خۆراکی باش و زۆر بەوردی بکات، بەردەوام شیکاری شەکری ناو خوێن بکرێت، وا باشترە ئەو ئامێرە بچووکانە بەکاربهێنرێت کە تایبەتن بەبەکارهێنان لەماڵەوە ئەگەر باری دارایی یارمەتیدا.

بینراوە کە شیکارکردنی شەکر لەمیزدا لەکاتی سکپڕیدا سوودێکی زۆری نییە، چونکە تاڕادەیەکی زۆر شەکر لەمیزی هەموو سکپڕێکدا هەیە (تەنانەت لەحاڵەتی بوونی شەکری خوێن لەئاستی سروشتیدا) بەهۆی دابەزینی بەربەستی شەکر لەگورچیلەدا لەکاتی سکپڕیدا.

زیادبوونی جەختکردنەوە لەسەر کۆنترۆڵی شەکر لەخوێندا پێویستە پێوانەی ڕێژەی ئەو هیمۆگلۆبینەش بکرێت کە لەگەڵ شەکردا یەکیگرتووە ئەوەش 6-8 هەفتە جارێك، لەبەرئەوەی وێنەیەکی ورد و گشگیر بۆ کۆنترۆڵی شەکر لەوماوەیەدا دەردەخات و ڕێژەی سروشتی لە6٪ تێناپەڕێت.

4- پێویستە بەردەوام لێنۆڕینێکی خولی بەهۆی پزیشکی پسپۆری شەکرەوە و پسپۆری نەخۆشییەکانی ژنەوە هەر3-4هەفتە جارێك لەسەرەتای سکپڕبوونەوە بکرێت، لەپاشدا هەردوو هەفتە جارێك لەمانگەکانی دواییدا.

5- ئێستا وێنەگرتن بەتیشکی سەروو دەنگ بۆ کۆرپەلە بۆتە کارە بنچینەییەکان لەپارێزگاری ژنی سکپڕدا و بۆتە پێویستییەکی ڕەها بۆ ژنی تووشبووبەشەکرە.

ئەوەش بۆ دەرخستنی ئەو بوارە ناهەموارانەی کە ڕەنگە لەکۆرپەلەدا روویدەن یان لەکاتی روودانیاندا و کارکردنی پێویست دەربارەیان.

لەدایکبوون:

ئەگەر کۆرپەلەکە لەحاڵەتێکی سروشتیدا بوو (بەپێی وێنەگرتنی تیشکی سەروو دەنگ و پشکنینی پزیشك خۆی) ئەوا دەتوانرێت سکپڕبوونەکە بەردەوام بێت تا کۆتاییە سروشتییەکەی.

بەڵام ئەگەر باری ناهەمواری و تێکچوون ڕوویدا ئەوا ئامۆژگاری ئەوە دەکرێت کە سکپڕەکە ببرێت بۆ نەخۆشخانە لەهەفتەی 32دا و لەدایکبوونەکە بەهۆی پسپۆڕێکی نەخۆشییەکانی ژنەوە دەکرێت بەو ڕێگایەی کە خۆی بەباشی دەزانێت.

نەشتەرگەری: کاری نەشتەرگەری لەکۆندا مەترسییەکی زۆری بۆ نەخۆشیی شەکرە هەبوو، بەڵام ئێستا بەتەواوەتی بارەکە گۆڕاوە، وای لێهاتووە نەشتەرگەری بۆ نەخۆشیی شەکرە لەو کارە هەرە ئاسانانەن کە هیچ مەترسییەکیان نییە ئەگەر بەپێی چەمکە نوێکان نەخۆش بۆ نەشتەرکارییەکە ئامادەکرا، لەبەرئەوە پێویست ناکات نەخۆشیی شەکرە لەنەشتەرگەری نارەحەت ببێت، بەڵکو هەوڵ بدات خۆی بۆ ئامادە بکات بەشێوەیەکی گونجاو.

نەخۆشیی شەکرە پێویستە پێش 2 یان 3 رۆژ لەنەشتەرگەرییەکە ئینسۆلینی ئاوی بدرێتی لەو ماوەیەدا، ئەگەر ئەو حەپانەی کە بۆ دابەزاندنی شەکرە بەکاری دەهێنا بیوەستێنێت. لەکاتی نەشتەرگەرییەکی کتوپڕدا، ئینسۆلینی ئاوی بۆ ماوەی نزیك بەیەك چەند جارێك دەدرێت بەنەخۆشەکە تا کۆنترۆڵی شەکرەکەی دەکرێت.

لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا گیراوەیەک لەئینسۆلینی ئاوی و گلوکۆزی 10 ٪ و پۆتاسیۆم لەڕێگای خوێنهێنەرەوە بەشێوەی دڵۆپاندن دەکرێتە لەشییەوە، ئەم گیراوەیە دەدرێت بەنەخۆشەکە تا بەئاگادێتەوە و ئەوسا دەتوانێت لەڕێگای دەمەوە شلەوەربگرێت.

زۆر گرنگە کۆنترۆڵی هەوکردن لەنەخۆشیی شەکرەدا بکرێت پاش نەشتەرگەری بەهۆی دژە زیندەکان (ئەنتی بایۆتیک) ی گونجاو وە بەدۆزی کاریگەر.

هەوکردنەکان: نەخۆشیی شەکرە دووچاری گەلێک جۆری جیاواز لەهەوکردن دەبێتەوە بەئاسانی بەهۆی لاوازی بەرگرییەکەیەوە و ئەو ڕێسایانەی کە لەم حاڵەتانەدا ڕەچاودەکرێن بریتین لە:

1- چارەسەری تەواوی ئەو هەوکردنانە هەرچەندێک کەمبن.

2- بەکارهێنانی ئینسۆلین لەبریتی حەپەکانی دابەزاندنی شەکر کە نەخۆشەکە بەکاریدەهێنان.

3- زیادکردنی دۆزی ئینسۆلین بەرێژەی لە25٪ و بەلایەنی کەمەوە بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لەپێش ڕوودانی هەوکردنەکەدا بەکاریاندەهێنا، بۆئەوەی جێی زۆربوون لەبەرگری دژی ئینسۆلین بگرێتەوە کە لەئەنجامی کاریگەرە لاوەکییەکانی هەوکردنەکەدا ڕوودەدەن.

4- شەکری فشەڵ: مەبەست لەمە ئەو حاڵەتانەیە کە تیایدا ئاستی شەکر لەنێوان دابەزینێکی زۆر و بەرزبوونەوەیەکی زۆردا دیلانی دەکات لەگەڵ دەرکەوتنی ئەسیتۆن.

هەر لەگەڵ دابەزینی زۆر لەئاستی شەکر و دەرکەوتنی ئەسیتۆن نەخۆش تووشی بوورانەوە دەبێت. دەرکەوتنی نۆبەکانی کەمی شەکر لەژمارەیەکی کەم لەو نەخۆشانەی ئینسۆلین بەکاردەهێنن دووبارەدەبێتەوە. ئەوەش بەهۆی چەند هۆکارێکەوە دەبێت لەوانە زۆری دۆزی ئینسۆلین لەپێویست یان نەگونجانی لەگەڵ ژەمە خۆراکییەکاندا. دەرکەوتنی

ئەسیتۆنیش دووبارەدەبێتەوە لەئەنجامی پێنەدانی دۆزی ئینسۆلینی گونجاو. هەندێجاریش بەهۆی چەند هۆکارێکی دەروونی تایبەتەوە لەتەمەنی هەرزەکارییدا روودەدات، و بەرێژەیەکی زۆرتریش لەکچە هەرزەکارەکاندا.

5- نەخۆشیی شەکرە لەهەردوو سەری تەمەنەوە-منداڵیی و پیری:

نەخۆشیی شەکرە لەکاتی روودانییدا لەیەکێك لەلاکانی تەمەن چەند جیاوازییەکی هەیە کە ئەمانەن:

نەخۆشیی شەکرە لەقۆناغی منداڵی زوودا: نەخۆشیی شەکرە لەم تەمەنەدا هەمیشە لەجۆری یەکەمە ژمارە 1 کە ئینسۆلینیان نییە. گومان لەوەدا نییە کە ئەمە بۆ دایك و بۆ خێزانەکەش کێشە دروستدەکات، چونکە منداڵ لەم تەمەنەدا ناتوانرێت لەبارەی خۆراکەوە کۆنترۆڵ بکرێت یا بەگران کۆنترۆڵ دەکرێت و لەبواری چالاکی ماسوولکەییدا پەیوەندییەکی زۆری لەگەڵ جوڵەی کیمیای شەکردا هەیە لەجەستەیدا.

رێکخستنی ئەمە دەبێتەهۆی ناڕەحەتییەکی دەروونی بۆ خێزانەکە و منداڵەکە بەهۆی بێبەشکردنی منداڵەکە لەخۆراکە شیرینییەکان و چوکلێت یا بەبڕی زۆر کەم لەبۆنە دوور دوورەکاندا، سەرەڕای ئەوەی کە دەرزی رۆژانە (یان دوو دەرزی) زیاتر ناڕەحەتییەکان دروستدەکات.

پێویستە دیسانەوە ئەوەش باسبکەین کە کۆنترۆڵنەکردنی شەکری خوێن بەباشی بەهۆی هۆکارەکانی پێشوەوە، و بەهۆی ئەو بەرکەوتنە زۆرانەی منداڵ بەتووشبوونەکانی منداڵییەوە وایلێدەکات کە ئەسیتۆن و ماددە کیتۆنییەکان دروستبکات کە کاریگەرییەکی زۆر ترسناکیان هەیە بەتایبەتی لەروودانی بوورانەوەی شەکری کیتۆنیدا. لەبەرئەوەی کە پزیشك زۆر گرانە بتوانێت رێنمایی منداڵەکە بکات لەم تەمەنەدا

لەبەرئەوە پێویستە ڕێنمایی دایك و باوکەکە بەباشی بکات دەربارەی سیستمی خۆراکی و لێدانی ئینسۆلین و هەموو ئەو هۆکارانەی کە لەپێشەوە ئاماژەیان پێدرا.

ئەوەی کە زیاتر دەبێتەهۆی قوولکردنەوەی ڕێنمایی هۆشیارکردنی منداڵ و دایك و باوك، هەندێك لەخەمە دەروونییەکانیان دەرەوێنێتەوە پێکهێنانی کۆمەڵەی بچوك بچوکە، یا ئەوەی پێی دەڵێن یانەی نەخۆشانی شەکرە، کە تیایدا منداڵە نەخۆشەکان بەکۆمەڵ لەگەڵ پزیشك و پسپۆڕانی خۆراکدا لەشوێنی گونجاودا بۆ منداڵەکە کۆدەبنەوە و لەسەر ڕژێمی خۆراك و دەرزی ئینسۆلین لەکەش و هەوایەکی خۆشدا ڕادێن ئەمە بۆ ڕۆژێك یان زیاتر لەڕۆژانی پشوودا دووبارەدەبێتەوە. ئەمجۆرە چارەسەرە لەکۆمەڵگا پێشکەوتووەکاندا کە نرخی منداڵ دەزانن هیچ جێگرەوەیەکی دیکەی نییە و هەموو چاودێرییەکی دروستی و دەروونی پێشکەشدەکەن.

نەخۆشیی شەکرە و بەتەمەندا چوون و پیرێتی:

لەگەڵ بەتەمەندا چووندا ڕێژەی شەکر لەخوێندا کەمێك لەئاستەکانی خۆی لەسەرەتای لاویدا بەرزتر دەبێتەوە، بەڵام ناگاتە ئاستی نەخۆشیی. لەبەرئەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا لە200 ملگم پاش نان خواردن بەدوو سەعات زیاتر نابێت، ئەم زیادەیە بەیەکێك لەو گۆڕانکارییانە دادەنرێت کە جەستە لەئەنجامی بەتەمەندا چووندا بەخۆیەوە دەبینێت.

لەبەرامبەردا دیسانەوە ڕێژەی دروستبوونی نەخۆشیی شەکرە لەتەمەنی هەڵکشاودا پاش تەمەنی 65 تا 75 ڕێژەی شەکرە زیاددەکات-واتە ڕێژەی شەکر لەخوێندا 200 ملگم دەبێت پاش نان خواردن بەدوو سەعات.

نەخۆشیی شەکرە لەتەمەنی هەڵکشاودا بەزۆری ساکار دەبێت و کارناکاتە سەر درێژی تەمەن بەگشتی، بەڵام لەوانەیە ببێتەهۆی زیادبوونی ڕێژەی ناڕەحەتی نەخۆشەکە پێی، چونکە دەبێتەهۆی زیادبوونی کێشە تەندروستییەکان.

نەخۆشیی شکرە لەتەمەنی بەساڵدا چووندا چەند خەسڵەتێکی هەیە کە ئەمانەن:

نەبوونی نیشانە ئاساییەکان وەك زۆر هەست بەتینوێتی، زیادبوونی قەبارەی میـز بـەهۆی بەرزبوونەوەی (بەربەستی شەکر) لەگورچیلەکاندا.

مەبەست لە(بەربەست) ئەو سنوورەیە کە تیایدا شەکری گلوکۆز لەخوێنـەوە دەچـێت بـۆ میز (سروشتییەکە بریتییەلە180 ملگم) و لەکاتی ڕۆیشتنی شەکر بـۆ نـاو میـز ئـەوا دیسانەوە ئاوی لەش دەچێتە ناو میزەکەوە. کەم هەستکردن بەتینوێتی کە بەزۆری لەگەڵ بەساڵدا چووندا ڕوودەدات کە دەبێتەهۆی زیادبوونێکی زۆری شەکر لەخوێندا بەبێ ئەوەی هەست بەتوینێتی و خواردنەوەی ئاو بەبڕێکی تەواو بکات، لەوانەیـە ئـەوە ببێتـە هـۆی ئەوەی کە نەخۆشەکە بکەوێتە بوورانەوەی شەکرەییەوە (کە لەپاشتردا لێی دەدوێین).

زۆربەی نەخۆشەکانی شـەکرە کـە لەتەمـەنێکی بەساڵاچـوودا ڕوودەدات، سـەر بـەجۆری دووهەمن واتە ئەوانـەی پـشت بەئینـسۆلین نابەسـتن. قەڵـەوی ڕۆڵێکـی گـەورە نـابینی بەپێچەوانەی ئەوەی کە لەزۆربەی نەخۆشەکانی دەوروبەری 40 یا 50 ساڵیدا ڕوودەدات.

چارەسەر بەسیستمێکی خۆراکی لەزۆربەی کاتدا بەسە بۆ چاکبوونەوە، چـونکە لەزۆربـەی کاتدا پلەی نەخۆشییەکە ساکارە یا ناوەندە.

ئەگەر سیستمی خۆراکی بەتەنیا بەس نەبوو بۆ چارەسەر ئەوا ئەو دەرمانانە بەکاردێن کە شەکر دادەبەزێنن، باشترینیان ئەوانەن کە کاریگـەرییان مـاوە کورتـە بـەدۆزێکی کـەم جارێك یا دوو جار لەڕۆژێکدا.

پێویستە ڕەچـاوی ئـەوە بکرێـت کـە ژمارەیـەکی کـەم لەنەخۆشـەکان هـەر لەسـەرەتاوە پێویستییان بەئینسۆلین هەیە، هەندێکی دیان پێویستیان پێیەتی ئەگەر دەرمانەکانی دەم کاریگەرییان نەبوو.

پێویستە هەموو ئەو دەرمانانەی کە نەخۆشیی بەساڵدا چوو بەکاریان دێنێت ماوە ماوە سەیر بکرێنەوە، چونکە زۆرن ئەو دەرمانانەی کە دەدرێن بەنەخۆشیی بەساڵداچوو بەهەق یا بەبێ هەق وەك میزپێکەرەکان یا ئەو دەرمانانەی کە کاردەکەنە سەر دابەزاندنی پەستانی خوێن و چارەسەری نەخۆشییەکانی دڵ.

پێویستە خۆمان دوورخەینەوە لەسەر پشتبەستن بەشیکردنەوەی میز بۆ دەرخستنی شەکر، لەبەرئەوەی بەربەستی گشتی شەکر لەگەڵ بەساڵدا چووندا بەرزدەبێتەوە، لەبەرئەوە پێویستە تەنیا پشت بەشیکردنەوەی خوێن ببەسترێت بۆ کۆنترۆڵی چارەسەر.

تێکچوونەکانی نەخۆشیی شەکرە و مەترسییەکانی:

بایەخ و مەترسی نەخۆشیی شەکرە دەگەڕێتەوە بۆ ماك و تێکچوونە فرەکانی، کە لەوانەیە تووشی هەموو ئەندامەکان و شانەکانی جەستە ببێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یا ناڕاستەوخۆ. لەبەرئەوە بەنەخۆشیی شەکرە دەوترێت (نەخۆشیی تێکچوونەکان یان ماکەکان)، بەو پێیەی کە مەترسییەکەی لەڕوودانی تێکچوونەکانەوە پەیدادەبێت نەك لەنیشانە دیاریکراوەکانی وەك تینوێتی و زۆر میزکردن...هتد، چونکە لەوانەیە چاکبێتەوە و بەتەواوەتی نەمێنێت، بەڵام ڕوودانی تێکچوونەکان کارێکە لەوانەیە لەهەموو نەخۆشییەکی شەکردا ڕووبدات لەبەرئەوەی هۆکارە شاراوەکانی تا ئێستا نادیارن، ئەگەرچی تاڕادەیەکی زۆر بەندە بەفەرامۆشکردن و پشت گوێخستن لەچارەسەری نەخۆشەکەدا.

تێکچوونەکانی نەخۆشیی شەکرە بۆ دوو کۆمەڵەی سەرەکی دابەشدەکرێن:

تێکچوونە توندەکان (تیژەکان): کە پاش ماوەیەکی کەم لەتووشبوون ڕوودەدەن، کە لەوانەیە چەند سەعاتێك بێت یا چەند ڕۆژێکی کەم بێت. ئەم تێکچوونانەش بریتین لە:

هەوکردنە میکرۆبییە تیژەکان.

بوورانەوەی شەکرەی کیتۆنی.

هەوکردنی تیژی دەمارەکان.

تێکچوونە درێژخایەنەکان: کە دەرکەوتنیان لەنەخۆشەکەدا لەوانەیە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ چەند ساڵێك، تێکچوونە درێژخایەنەکان تووشی زۆربەی ئەندامەکانی جەستە دەبن و لەوانەیە کاریگەری نەخۆشییەکە بۆسەر ئەندامێك لەئەندامەکان زیاتر بێت وەك لەیەکێکی دیکەیان.

تێكچوونە تیژەكان:

1 - **هەوكردنــە میكرۆبییــە تیــژەكان:** پەیوەنــدی شــەكر بەنەخۆشــیی هەوكردنــە میكرۆبییەكانەوە پەیوەندییەكی گرنگە و هەروەك لەوەو پێش باسكرا رووداني يەكێك لەجۆرەكانی هەوی میكرۆبی بەزۆری سەرەتای نەخۆشیی شەكرە. مەبەست لەهۆی میكرۆبی داگیركردنی یەكێك لەئەندامەكانی جەستەیە بەیەكێك لەزیندەوەرە وردەكان وەك ڤایرۆس، بەكتریا، كەروو.

- نەخۆشیی شەكرە توانای نەخۆشەكە زیاددەكات بۆ ئەم داگیركردنە میكرۆبییە وای لێدەكات كە هەوی تیادا دروست بكات، بەمانایەكی دیكە بەرگرییەكەی دژی هەوكردن كەمدەكاتەوە، چونكە هەوكردنی میكرۆبی بەئاسانی لەنەخۆشیی شەكردا روودەدات، و زۆرتر پەرەدەسێنێت ئەگەر بەباشی چارەسەر نەكرا، هەروەها برینەكەش بەئاسانی ساڕێژ نابێت.

- لەبارەیەكی دیكەوە، هەوكردنە میكرۆبییەكان پاش رووداني توندی نەخۆشیی شەكرەكە زیاددەكەن، هەروەها دەبنەهۆی بەرزبوونەوەیەكی زۆر لەشەكری خوێندا و ئا بەمشێوەیە بەبازنەیەكی داخراوی خراپ دا لەنێوان زیادبوونی توانای هەوكردن و لەنێوان پەرەسەندنی خێرایی نەخۆشیی شەكرەكەدا كە دیسانەوە دەبێتەوەهۆی زۆربوون هەوكردنەكە، دەخولێتەوە. كە ئەویش بەڕۆڵی خۆی دەبێتەهۆی زیادكردنی توندی نەخۆشیی شەكرەكە وە ئا بەو جۆرە.

سەرنج دراوە كە مەترسی هەوكردنەكان لەگەڵ بەتەمەن داچووندا زیاددەكات، چونكە بەرگری بەشێوەیەكی سروشتی تیایاندا كەمدەكات.

- لەوانەیە هەوکردنی میکرۆبی لەنەخۆشیی شەکردا لەهەر ئەندامێکی جەستە دا رووبدات بەپێی جۆری ئەو هۆکارەی کە دەبێتەهۆی پەیدابوونەکە، بەڵام نموونەی بڵاو بۆ روودانی هەوکردن ئەمانەن:

- پووك کە دەبێتە هۆی لەقاندنی ددانەکان.

- ئەندامەکانی زاوزێی دەرەوی ژن کە دەبێتەهۆی خوراندنێکی توندی بەئازار.

- پێست (دومەڵ و برین).

- پەنجەکانی پێ، یان لەنێوان ئەم پەنجانەدا.

- چاو

- میزەڕۆ

- سیەکان و سیلی سی.

چارەسەری ئەو هەوانەی کە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدان زۆر گرانە بەسەرکەوتووی ئەنجامبدرێن بەبێنەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا بگەڕێنرێتەوە بۆ ئاستێکی سروشتی و لەو رێسایانەی کەئێستا کاریان پێدەکرێت لەچارەسەردا بەکارهێنانی ئینسۆلینە بەتەنیا لەگەڵ بوونی هەوەکاندا، بەدۆزێك کە لەئاستی ئاسایی بەرزتر بێت، ئەوەش لەبەر زیادبوونی بەرگری دژی ئینسۆلین لەحاڵەتەدا.

ئەمە مانای وایە ئەو نەخۆشەی کە دەرمانی دابەزێنەری شەکر بەکاردەهێنێت پێویستە بیوەستێنێت و پەنابباتە بەر ئینسۆلین و ئەو نەخۆشەی کە زۆر خۆگری دەکات و بەسیستمێکی خۆراکییەوە بەتەنیا پێویستە چەند دۆزێکی گونجاو و لەبار لەئینسۆلین وەربگرێت و پاش نەمانی هەوەکە نەخۆش دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ دەرمانەکانی خۆی یان بۆ سیستمە خۆراکییەکە بەتەنیا.

2- **بوورانەوەی شەکری کیتۆنی:** ئەم تێکچوونە مەترسیدارە لەنەخۆشیی شەکری ژمـارە 1 دا واتـە ئەوانـەی کـە پـشتییان بەسـتووە بەئینـسۆلینەوە بـۆ چارەسـەر زۆر بـەخێرایی روودەدات، بەڵام کەمتر لەو کەسانەدا روودەدات کە نەخۆشـیی شـەکرەی ژمـارە 2 یـان هەیە لەئەنجامی پشتگوێخـستنێکی زۆر لەچارەسـەری نەخۆشـییەکەدا، یـان تووشـبوون بەهەوێکی توندی میکرۆبی، یا گەلێکی دی لەهۆکارە جەستییەکان، ئەگەر هاتوو ئەمانە بەخێرایی و بەوردی چارەسەرنەکران لەوانەیە نەخۆشییەکە تیایاندا بـچێتە هەڵوێـستێکی مەترسیدارەوە کە هەڕەشەی مردن دەکات. ئەم بوورانەوەیە لەئـەنجامی کۆبوونـەوەی ئـەو ماددانەوە دێت کە پێیان دەوترێـت مـاددە کیتۆنیـەکان (لەوانـەش ئەسـیتۆنی ناسـراو) لەجگەری نەخۆشیی شەکردا بەهۆی نەبوونی ئینسۆلین یا نەبوونی کاریگەرییان. بۆئـەوەی ئەو هۆرمۆنانەی دژی ئینسۆلینن کاربکەن بۆ زیـادکردنی شـەکر و دروسـتکردنی مـاددە کیتۆنیەکان.

ئەم ماددە کیتۆنیانە کاریگەرییەکی راستەوخۆیان لەسەر فەرمانەکانی مێشك هەیە و دەبنە هۆی تەماوی کردنی ئـەقڵ لەپاشـدا لەدەسـتدانی هـۆش. هـەروەها دەبنـەهۆی ترشکردنی خوێن (حاڵەتی سروشتی خـوێن تفتـە) ئەمـەش دەبێتـەهۆی ئـەوەی کـە تێکچوون بکەوێتە ناو زۆربەی فرمانە زیندەییەکانی جەستە وەك گورچیلە.

هۆکانی بوورانەوەی شەکری کیتۆنی:

1- لەکاتی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکری ژمارە1-دا بـۆ یەکـەمجار بەشـێوەیەکی کتوپڕ واتە لەوەپێش هیچ نەیزانی بێت کە نەخۆشیی شەکری هەر هەیە.

2- پـشتگوی خـستنی چارەسـەر بەئینـسۆلین بـەهۆی کەمکردنـەوەی دۆزەکـەوە یـا بەتـەواوەتی بـیری چـووبێتەوە کـە ئـەوە زۆرجـار روودەدات کاتێـك کـە نـەخۆش هەسـتدەکات توانـای خـواردنی کەمبۆتـەوە لەئـەنجامی سـەرەتای دروسـتبوونی

ئەسیتۆن لەخوێنیدا لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکردا، وا دەزانێت کە ئینسۆلین دەبێتەهۆی دابەزاندنی شەکر، بەلاّم لەراستیدا پێچەوانەکەی راستە واتە حاڵەتەکە پێویستی بەوە هەیە کە زیاتری دۆزی ئینسۆلینەکە بەکاربهێنێت.

3- روودانی ئەو هەوکردنە میکرۆبییانەی کە بەتەواوەتی چارەسەر ناکرێن.

4- شۆکە دەروونییە تیژەکان بۆ نەخۆشیی ژمارە 1 بەتایبەتی.

نیشانەکانی بوورانەوەی شەکری کیتۆنی:

- نیشانەکان زۆر بەخێرایی لەماوەیی 24-36 سەعاتدا لەحاڵەتی سروشتییەوە دەردەکەون.

- لەسەرەتادا نیشانەکانی بەرزبوونەوەیەکی زۆری شەکری خوێن دەردەکەون بەتایبەتی تینوێتیەکی زۆر و میزکردنێکی زۆر.

- هەموو ئەمانە بەهۆی دروستبوونی ئەسیتۆن لەخوێندا لەگەڵ تاوێتە کیتۆنیەکاندا ئەمانەی خوارەوەی لەگەڵدا دەبێت:

ــ هەستکردن بەدڵ تێکەڵهاتن و لەپاشدا رشانەوە.

ــ ئازار لەسکدا لەزۆربەی حاڵەتەکاندا.

ــ لاوازی گشتی و ناتوانایی بۆ کارکردن بەگرانی.

ــ باش تێنەگەیشتن و وردبوونەوە کە لەگەڵیدا خلەفان و وڕێنە روودەدات.

ـــ زۆر حەزکردن لەنووستن، لەدەستدانی هۆش و وردە وردە هەتا دەگاتە حاڵەتی بوورانەوەی تەواو.

دیاریکردن:

لەکاتی پشکنین و لێنۆرینی نەخۆشەکە دەبینین:

- لەهۆشخۆچوون تاڕادەیەك یا بەتەواوەتی.

- بۆنی ئەسیتۆن بەتەواوەتی لەهەناسەدانەوەی نەخۆشەکەدا.

- نیشانەکانی وشك هەڵهاتن لەزمان و لەپێستدا بەهۆی ونکردنی بڕێکی زۆر لەناوی لەش.

- دابەزاندنی پەستانی خوێن.

- خێرا لێدانی دڵ.

- دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش لەباری سروشتی لەو حاڵەتانەدا نەبێت کە هەوێکی میکرۆبی هەبێت.

دیاریکردنی خێرا بەوە دەبێت کە هەست بەدۆزینەوەی ئینسۆلین و شەکر بکەین لەمیزدا بەبڕی زۆر. ئەمەش زیاتر دەسەلمێنێت بەهۆی پێوانی شەکر لەخوێندا کە دەگاتە پلەی زۆر بەرز، هەروەها دەتوانرێت پێوانەیی کیتۆنەکانی خوێن و پلەی ترشێتی بکەین کە لەو حاڵەتانەدا زیاددەکات.

چارەسەر:

- پێویستە نەخۆش لەژێر چاودێرییەکی خەستی پزیشکیدا بەرەو نەخۆشخانە ببرێت.

- چارەسەر لەبنچینەدا لەئینسۆلینی ئاوی و گیراوەی خوێ بەبڕی زۆر و لەپۆتاسیۆم پێکهاتووە، پزیشکی پسپۆڕ خۆی ئەو دۆزانە دیاریدەکات.

- بێگومان لەو بارەدا رەچاوی چارەسەری هەوەکانیش دەکرێت ئەگەر هەبوون لەرێگای دژە زیندە گونجاوەکانەوە.

- بوورانەوە و لەهۆشخۆچوون لەم حاڵەتەدا هەر بەتەنیا بوورانەوەی کیتۆنی نییە، بەڵکو گەلێك جۆری دیکەی هەیە وەك ئەمانەی خوارەوە:

بوورانەوەی زۆر ئەزمۆتی:

(بەگوێرەی زیادبوونی ئەو تومخانەی کە لەخوێندا تواونەتەوە): کە کەمرووددەن، بەزۆری تووشی ئەو کەسانە دەبن کە بەتەمەندا چوون لەنەخۆشەکاندا بەتایبەتیش ئەوانەیان کە دەرمانی میزپێکەر لەجۆری سیازید یان ئەو کەسانەی کە شەکر زۆر بەکاردەهێنن بەبێنەوەی چارەسەرێکی گونجاو وەربگرن. ئاستی شەکر لەخوێندا لەم حاڵەتەدا بەرزدەبێتەوە دەگاتە سنووره هەره بەرزەکان، کە هەندێجار دەگاتە 700 ملگم / 100 سم^3. نەخۆشیی تووشی وشکبوونەوەیەکی زۆر دەبێت لەشانەکانیدا، زۆرجار تووشی جەڵتەی خوێنبەرەکان دەبێت، کە خوێن دەبەن بۆ مێشك.

دیاریکردنی ئەم حاڵەتە بەندە بەسەر ئەو بەرزییە زۆرەی کە لەشەکری خوێندا هەیەتی لەهەمان کاتدا کە ئەسیتۆن و کیتۆنەکانی دیکەی تێدانییە.

هەرچی چارەسەری پێویستە لەیەکێك لەو سەنتەرانەدا بکرێت کە تایبەتن بەم نەخۆشییە بەچاودێرییەکی زۆرەو لەرێگای پێوانی ئینسۆلین و شلەکان، بەڵام بەوردی بەکارامەیی لەبەرئەوەی رێژەی مردن لەم حاڵەتانەدا زۆرە و زیاتریش دەبێت ئەگەر لەگەڵ چارەسەری نەگونجادا ببێت.

بوورانەوەی ترشی ماست:

ئەمەش ڕوودانی دەگمەنە بەزۆری بەهۆی بوونی نەخۆشییەکی مەترسیدارەوە دەبێت کە لەگەڵ شەکرەکەدا دەبێت وەك پەککەوتنی گورچیلەیا جگەر، یا ژەهراوی بوون بەکێم.

ئەم بوورانەوەیە دەناسرێتەوە بەبوونی دابەزێنێکی تیژ لەسووری خوێندا، و ڕێژەی مردن تیایدا بەرزە لەبەرئەوەی چارەسەرێکی گونجاوی نییە.

بوورانەوەی کەمی شەکر:

ئەمە بەزۆری لەئەنجامی زیادبوونی دۆزەکانی ئینسۆلین یا حەپەکانی دابەزێنەری شەکردا روودەدات (بڕوانە چارەسەری شەکرە).

1- **هەوکردنی تیژی دەمارەکان:** هەندێك لەدەمارەکانی چێوە لەهەندێك باری دەگمەندا تووشی لەناوچوونێکی تیژ دەبن لەئەنجامی نەخۆشیی شەکرەوە (لەو نموونە ناسراوانە):

- هەوکردنی دەماری پێیەکان یان دەستەکان بەتیژی لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە1-دا، بەتایبەتی لەسەرەتای دەسپێکردنی نەخۆشییەکەدا، کە لەوانەیە ببێتەهۆی لاوازی یا ئیفلیجی لەماسولکەکانی ئەم بەشانەدا کە لەگەڵیاندا بەزۆری لاوازی یا نەمانی هەست تیایاندا روودەدات.

- هەوکردنی هەندێك لەدەمارەکان دەماخ (کەلەدەماخەوە دەردەچن) ناسراو ترینیان دەماری سێیەمە کە زۆربەی ماسوولکەکانی دەرەوەی چاو دەجوڵێنن، لەمەشەوە داکەوتنی پێڵوی سەروو و خێلی و نەجولاندنی چاو و جووتە بینینی روودەدات.

تێکچوونە درێژ خایەنەکان:

پشتگوێ خستن لەچارەسەری نەخۆشیی شەکرە هەر لەسەرەتاوە رۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەدەرخستن و پەیدابوونی نەخۆشیی شەکرەی درێژخایەندا، بەڵام هەرووەك لەپێشەوە باسمانکرد هەندێك تێبینی دەربارەی ئەمانە هەیە کە ئەمانەن:

- پەیوەندی لەنێوان پشتگوێخستن لەچارەسەر و بەرزبوونەوەی رێژەی شەکر لەخوێندا بەشێوەیەکی یەکسانی چەسپاو نییە. بەمانایەکی دی واتە گەلێك نەخۆش هەن بۆماوەیەکی زۆر چارەسەر فەرامۆش دەکەن، لەبەر هۆکاری نادیار هیچ تێکچوونێکی درێژخایەن روونادات تیایاندا و ئەگەر تیایاندا روویدا ئەوا زۆر کەم دەبێت. ئەمەش ئاماژە بۆ ئەو بەرگرییە سروشتییە دەکات کە شانەکانی ئەو نەخۆشییە هەیانە. ئەم

بەرگرییە دژی کاریگەرە زیانبەخشەکانی دیکەش هەیە، بۆنموونە هەموو ئەوانەی کە ماددە کهولیەکان دەخۆنەوە تووشی بەرپشاڵبوونی جگەر نابن، یا هەموو ئەوانەی کە جگەرە دەکێشن تووشی شێر پەنجەی سی نابن، ئەگەرچی بێگومان رێژەی ئەوانەی تووشی ئەم تێکچوونانە دەبن لەناو ئەو کەسانەی کە ئەو هۆکارانەیان هەیە زۆر زیاترە لەچاو ئەوانەی کە ئەو هۆکارانەیان نییە.

- لەگەڵ ئەوەشدا کۆنترۆڵکردنی شەکر لەسەرەتاوە بەتەواوەتی (ئەگەرچی ئەمە لەوڵاتی ئێمەدا زۆر کەم روودەدات) گومانی تێدانییە کە دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ئاستی تێکچوونەکان یا هەر ناهێڵێت رووبدەن. لەبەرئەوەی تا ئێستا ئێمە شتێکی ئەوتۆ دەربارەی بەرگری شانەکان دژی نەخۆشیی شەکرە نازانین، هیچ تاقیکردنەوەیەکمان بۆ زانینی ئەوە نییە، لەبەرئەوە ناتوانین پێشبینی ئەوە بکەین کە ئایا هیچ یەکێك لەو نەخۆشانە بەرگری دژی تێکچوونەکانی شەکری هەیە یان نا، بەمانایەکی دی هیچ ریگایەك نییە جگەلەرەچاوکردنی چارەسەری گونجاو بۆ خۆدوورخستنەوە لەرووداني ئەم تێکچوونانە.

پاش رووداني ئەم تێکچوونانە ئەوا کۆنترۆڵکردنی شەکر بەچارەسەر:

- لەوانەیە ببێتەهۆی کەمکردنەوەی تیژی هەندێك لەو تێکچوونانە وەك ئەو ئازارەی لەهەوی دەمارەکانی قاچەوە پەیدا دەبن.

- لەوانەیە هەندێجار هیچ کاریگەرییەکی نەبێت، واتە زیانەکان ناوەستێنێت بەڵکو بەردەوام زیادیان دەکات، تا لێرەوە دەردەکەوێت کە ئەو هۆکارانەی بەر پرسیارن لەوە چوونەتە ناو ئەڵقەیەکی داخراوەوە ناوەستن، یا گەیشتۆتە خاڵی (نەگەڕاندنەوە).

تێکچوونەکانی نەخۆشیی درێژخایەن ئەمانە دەگرێتەوە:

1. لەناوچوون (رەقبوون)ی خوێنبەرەکانی بەزوویی.

2. تێکچوونەکانی چاو.

3. لەناوچوونی گورچیلە.

4. لەناوچوونی دەمارەکان.

5. لاوازی سێکسی.

6. پێی نەخۆشیی شەکرە.

7. پێست و شانە بەستەرەکان.

1- **لەناوچوون (رەقبوون)ی خوێنبەرەکان بەزوویی:** ئەوەش دەبێتەهۆی داخستنی خوێنبەرەکان و لەناوچوونی ئەو ئەندامانەی کە خوێنیان بۆ دەبات وەك دڵ و مێشك و قاچەکان.

ئەم لەناوچوونە خوێنبەرە قەبارە گەورەکان و ناوەندەکان دەگرێتەوە هەروەها خوێنبەرە بچووکەکانیش کە خوێن دەبەن بۆ بنکی چاو و پاڵێوەرەکانی گورچیلەو پەنجەکانی پێ.

لەگەڵ بەتەمەن چوونی مرۆڤ لەساڵدا بەشێوەیەکی سروشتی وردە وردە خوێنبەرەکان رەق دەبن، بەلاّم لەنەخۆشیی شەکردا ئەمە زۆر بەزوویی لەماوەی 10 تا 20 ساڵدا روودەدات. ئێمە بەتەواوەتی هۆکاری لەناوچوونی زوویی خوێنبەرەکان نازانین لەنەخۆشیی شەکردا، بەلاّم وا بڕوا دەکرێت کە بەهۆی چەند هۆکارێکەوە بێت لەوانە زیادبوونی رێژەی چەورییە زیانبەخشەکان و یەکگرتنیان لەگەڵ گلوکۆز، و زیادبوونی رێژەی ئینسۆلین کە دەبێتەهۆی لەناوبردنی دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان، هەروەها زیادبوونی پەستانی خوێن و جگەرەکێشان، لەبەرئەوە پێویستە نەخۆشیی شەکر بەتەواوی ئەوە بزانێت کە زۆر زیاتر لەکەسێك کە هاوتەمەن و هاوتوخمی خۆی بێت و ساغ بێت مەترسی زیاتری لەسەرە بۆ

لەناوچوونی بەزوویی خوێنبەرەکانی، بەتایبەتی ئەگەر ئەم هۆکارانەی خوارەوەی تیادا کۆبوونەوە کە پێیان دەوترێت هۆکارەکانی مەترسی.

- پشتگوێخستنی کۆنترۆڵی شەکر.

- بەرزبوونەوی ڕێژەی کۆلسترۆڵ و چەورییە زیانبەخشەکان (کەم چڕەکان).

- قەڵەوی.

- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

- جگەرەکێشان.

هەموو ئەو هۆکارانە دەتوانرێت نەهێڵرێن وەك جگەرەکێشان و قەڵەوی یان چارەسەر بکرێن وەك شەکرە و پەستانی خوێن و کۆلسترۆڵ و چەورییەکان.

2- **تێکچوونەکانی چاو:** چاو لەو ئەندامە گرنگ و هەستیارانەیە کە نەخۆشیی شەکر کاریان لێدەکات، چاویش لەچەند بەشێك پێکهاتووە وەك بەشە دەرەکییەکان لەپاشدا هاوێنە و شلەی شووشەیی و لەپشتیشەوە بنکی چاو و دەماری بینین، هەموو ئەم بەشانەش لەوانەیە تووشی لەناوچوون بن بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە.

لەکاتی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە بەزۆری ئەمانەی خوارەوە ڕوودەدەن:

- لێڵ بوون یا باش نەبینین بەتەاوی لەئەنجامی هەڵمژینی ئاو لەهاوێنەی چاو و ونکردنی وردبینی تیشکۆی ڕووناکی لەسەر تۆڕە، کە ئەوەش وا لەنەخۆشەکە دەکات چاویلکە لەچاو بکات یان چاویلکە بگۆڕێت، هەر لەگەڵ کۆنترۆڵکردنی شەکر لەخوێندا و گەڕانەوەی هاوێنەی چاو بۆ حاڵەتە سروشتییەکەی خۆی ئەم لێڵییەی نامێنێت، لەبەرئەوە پێویستە نەخۆشیی شەکر چاویلکە بەکارنەهێنێت یا پێوانەکەی نەگۆڕی پێش ئەوەی کۆنترۆڵی شەکرە بەتەواوەتی بکات.

- هەوکردنـەکانی چـاو بەتایبـەتی لەبەشـەکانی دەرەوە و رەشـێنەی چـاو کـە بریتییـە لەهاوێنەیەکی بازنەیی رەنگ دەبەخشێت بەچاوو لەناوەڕاستەکەیدا بۆشـاییەکی بازنـەیی هەیە پێی دەوترێت بیلبیلە ئەم هەوانە بەزۆری دەبنـە هۆکـار بـۆ دۆزینـەوەی نەخۆشـیی شەکرە لەسەرەتاوە.

بەتێپەڕبوونی کات نەخۆشیی شەکرە دەبێتەهۆی:

- لێڵبوونی هاوێنەی چاو.

- گۆڕانکارییە زیانبەخشەکان لەبنکی چاودا، کە مەترسیترین هۆکارێکە کە تووشی چـاو دەبێت، چونکە ئەگەر پشتگوێ خرا دەبێتەهۆی لەدەستدانی چاو.

لێڵبوونی هاوێنە (ئاوی سپی):

نەخۆشیی شەکرە تووشی دوو جۆر لەلێڵبوونی هاوێنە (ئاوی سپی) دەبێت:

- لێڵبوونی تەمەن زۆری، 10-15 ساڵ زووتر لەو کەسانە کە شـەکرەیان نییـە تووشـی دەبن.

- لێڵبوونی لاوە تەمەن کەمەکان زۆر دەگمەن روودەدات بەزۆری تووشـی ئـەو حاڵەتانـە دەبێت کە چارەسەر تیایاندا فەرامۆش دەکرێـت و لەماوەیـەکی زۆر کەمـدا ئـاوی سـپی دروستدەبێت.

لەناوچوونی بنکی چاو: بنکـی چـاو ئـەو ئەندامـە هەسـتیارەیە کـە ئـەو رووناکییـە دەگرێتەوە کە دەکەوێتە سەری و دەیگۆڕێـت بـۆ ئامـاژەی کارەبـایی بـۆ سـەنتەرەکانی مێشك، لەمـەدا هـەروەك فیلمێکـی هەسـتیار وایـە لـەناو کـامێرادا. لەبەرئـەوە هـەر تێکچوونێك کە تیایدا روودەدات دەبێتەهۆی کاریگەری لەسەر بینین کە لەزۆربەی جـاردا راستکردنەوەی بەچارەسەر زۆر گرانە.

نەخۆشیی شەکر تووشی لوولەکانی خوێن دەبێت بە پلەی یەکەم لەبنکی چاودا و ئەو گۆڕانکاریانەش دوو جۆرن:

- گۆڕانکاری ساکار یا شاراوە واتە پەنگ خواردوو لەدواوە، ئەمەش لەئەنجامی کشانی لەخوێنەکاندا رووده‌دات لەپاشدا روودانی خوێن بەربوون لەبنکی چاو و لەناوچوونی هەندێك ناوچەدا.

- گۆڕانکاری، زۆربوون یان پیس کە تیایدا لوولەی خوێنی نوێ و خوێنبەربوون رووده‌دات و بەرپشاڵبوونی بنکی چاو و لەناوچوونی کۆتایی دێت هەروەها لەناوچوونی تەنی شووشەیی لەپاشدا لەدەستدانی بینین.

تێبینی ئەوە دەکرێت کە ئەو گۆڕانکاریانەی لەبنکی چاودا رووده‌دەن بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە لەکاتی سکپڕیدا زۆر زۆرتر دەبن و زۆربەی جاریش پاش منداڵبوون دەچنەوە دۆخی خۆیان.

چارەسەری تێکچوونەکانی چاو: لەبەرئەوەی ئەم گۆڕانکاریانە لەبنکی چاودا لەو تێکچوونە کەمانەن کە ناتوانرێت بەچارەسەر تاڕادەیەکی زۆر کۆنترۆڵ بکرێن و لەبەر مەترسی کاریگەرییەکەیان لەسەر بینین، لەبەرئەوە وا پێویستە کە نەخۆشیی شەکر بنکی چاوی بەلایەنی کەمەوە هەموو شەش مانگ جارێك بپشکنێت و ئەگەر گۆڕانکاری تیادا روویدا بوو ئەوا لەماوەی کەمتردا ئەم پشکنینە بکات. بەرئەنجامەکانی چارەسەری زوو زۆر باشترن لەبەرئەنجامەکانی چارەسەر لەحاڵەتە پێشکەوتووەکاندا.

چارەسەریش پشت دەبەستێت بەبەکارهێنانی تیشکی لیزەر کە دەبێتەهۆی نوتودانی ئەو لوولەخوێنانەی کە تووشبوون وەگیراون، چارەسەر بەتیشکی لیزەر کۆدەتایەکی گەورەی لەچارەسەری ئەو گۆڕانکاریانەدا کردووە کە نەخۆشیی

شەکر لەتۆڕی لوولەخوێنەکانی بنکی چاودا دروستیان دەکات. هەرچەندێك کە تیشکی لێزەرەکە زووتر بەکارهات ئەوا دەگەینە بەرئەنجامی چاکتر و باشتر.

دەرکەوتنی گۆرانکارییە نەخۆشییەکان لەبنکی چاودا پێویستە بەئاگادارکردنەوەیەك دابنرێت بۆ نەخۆشەکە بۆئەوەی پابەند بێت بەچارەسەری نەخۆشیی شەکرەکەوە، هەروەها چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن (ئەگەر هەبوو) هەروەها بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەورییەکان زۆر بەوردی و ڕێکوپێکی.

3- **لەناوچوونی گورچیلە:** لەوانەیە لەناوچوونی شانەی گورچیلە لەیەکێك لەم سێ هۆکارەی خوارەوە پەیدا دەبێت:

1- ڕە قبوونی پاڵێوەرەکانی گورچیلەکە بەشێوەیەکی ئاسایی زۆر زیاد دەکەن و لەپاشدا بەلەناوچوون و تێکچوونیان کۆتاییان دێت.

2- کەمی ڕۆیشتنی خوێن لەخوێنبەرەکانی گورچیلەبەهۆی تەسکی جۆگەکەیانەوە.

3- هەوکردنی میزەڕۆ کە زۆرتر لەژناندا ڕوودەدات.

ڕەقبوونی پاڵێوەرەکانی گورچیلە:

لەو تێکچوونە گرنگانەی کەنەخۆشیی شەکری ژمارە 1 تیایاندا ڕوودەدات بەتایبەتی لەتەمەن بچکۆلەکاندا کە لەژێر 30 ساڵییەوەن، ڕەقبوونەکە نزیکەی یەك لەسەر سێی نەخۆشەکان دەگرێتەوە، هەروەها لەنەخۆشانی شەکری ژمارە 2-دا ڕوودەدات کە تووشی تەمەن گەورەکان، بەڵام بەرێژەیەکی زۆر کەمتر.

ڕەقبوونی پاڵێوەرەکانی گورچیلەبەرەبەرە ڕوودەدات و نیشانەکانی پاش 15 تا 25 ساڵ لەدەستپێکردنی نەخۆشییەکەوە ڕوودەدات.

بەلآم ئەمە مەرج نییە هەموو کاتێك ڕوویدات لەبەرئەوەی ڕێژەکەی ئێستا لەگەڕانەوەیەکی زۆردایە پاش ئەوەی چاودێری نەخۆشەکە و چارەسەری نەخۆشییەکەی دەکرێت.

نیشانەکانی ڕەقبوون ئەمانە دەگرێتەوە:

- دەرکەوتنی پرۆتین لەمیزدا لەپێشدا بەبڕی کەم کە بەپێوانە ئاساییەکان ناپێورێت لەپاشدا وردە وردە دەست دەکات بەزیادبوون، بەلآم فەرمانەکانی گورچیلە بەسروشتی دەمێننەوە. هۆکاری ڕۆیشتنی پرۆتین لەخوێنەوە بۆ ناو میز بەهۆی نەمانی کونەکانی پالێوەرەکە هەروەها تواناییانەوەیە بۆ قەدەغەکردنی ئەو لێ ڕۆیشتنە هەروەك لەمرۆڤی سروشتیدا ڕوودەدات.

- کاتێك بڕێکی زۆر لەپرۆتین ڕۆژانە دەڕوات جگەر (بەسەرچاوەی دروستکردنی پرۆتین دادەنرێت) ناتوانێت جێی بگرێتەوە.

لەبەرئەوە بڕی پرۆتین لەخوێندا کەم دەکات و نیشانەی هەلّئاوسان لەدەوری پێلوەکانی چاو لەبەیانیانا دەردەکەوێت، هەروەها لەبەشی خوارووی هەردوو قاچەوە کە دوایی زۆر زیاد دەکات و بەم حالّەتەش دەوترێت هەلّئاوسانی گورچیلەیی.

- لەگەلّ ئەمانەشدا بەرزبوونەوە لەپەستانی خوێندا ڕوودەدات ئەوەش لەئەنجامی دەردانی گورچیلەکانە بۆ هەندێك هۆرمۆن کە چالاکیەکی زۆریان هەیە لەبەرزکردنەوەی پەستانی خوێندا، ئەوە جێگرەوەیەکە کە گورچیلەدەیکات بۆ زیادکردنی توانای پالێوەرەکانی کە دەستیان کردووە بەلەناوچوون ئەوەش بۆئەوەیە کە ڕزگاری ببێت لەو ماددە زیان بەخشانەی کە زیان بەجەستە دەگەیەنن و بەشێوەیەکی بەردەوام کەلّەکە دەبن.

- لەپاشدا گورچیلەکان فەرمانەکەی خۆیان وندەکەن، واتە نیشانەکانی سەرنەکەوتن و پەککەوتنی گورچیلەی‌دەست بەدەرکەوتن دەکەن بەڵگەش بۆ ئەوە ئەمەیە کە رێژەی یۆریا کریاتنین لەخوێندا بەرزدەبێتەوە و ئەنیمیا (کەم خوێنی) و هی دی دەردەکەون.

چارەسەری تێکچوونەکانی گوچیلە:

پێویستە بەشێوەیەکی خولی بەردەوام میزی نەخۆش بخرێتە ژێر پشکنینەوە بۆ گەران بەدوای خانە لەناوچووەکان وپرۆتینندا.

بوونی خانە لەناوچووەکان (کێمییەکان) مانای وایە هەو هەیە کە دەتوانرێت بەسەریا سەربکەوین بەهۆی بەکارهێنانی دژە زیندەییەکان (ئەنتی بایۆتیك) کە گونجاوین بۆی، ئەوەش پاش ئەوە بەکاردێت کە چاندنی میزەکە بکرێت لەتاقیگە بۆ دیاریکردنی جۆری میکرۆبەکە کە بووە بەهۆی ئەو هەوکردنە و هەستدارێتی بۆ دژە زیندەکان تا جۆری گونجاوی بۆ دیاریدەکرێت بۆ چارەسەر.

پرۆتین لەقۆناغە یەکەمەکاندا وەلامێکی باشی هەیە بۆ چارەسەرەکە لەپاشدا دەگەرێتەوە یان دەوەستێت لەپەککەوتن، ئەمەش بەکۆنترۆڵی ئاستی شەکرەکە دەکرێت بۆ ئاستێکی سروشتی هەروەها بۆ زاڵبوون بەسەر بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا.

لەگەڵ دەرکەوتنی هەڵئاوسان ماددە میزپێکەرەکان بەدۆزێکی گونجاو دەدرێت بەنەخۆشەکە. بەلام لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی سەرنەکەوتنی گورچیلەیان پەککەوتنی، چارەسەری نەخۆشەکە وەك هەموو نەخۆشییەکی پەککەوتەی گورچیلە دەکرێت لەگەڵ تێبینی بۆ هەڵبژاردنی دەرمانێکی نزمکەرەوەی شەکر کە لەگورچیلەوە دەرناچێت ئەگەر وابێت ئەوا دەرمانەکە لەخوێندا دەمێنێتەوە بەهۆی پەککەوتنی گورچیلە لەدەردانی، یا لەبریتی ئەوە نەخۆشەکە ئینسۆلینی دەدرێتی و پێویستی بەدۆزی کەمتر هەیە لەحاڵەتەکانی پەککەوتنی گورچیلەی ئاسانی کەڵەکەبوونی ئینسۆلین

(لەحاڵەتە سروشتییەکاندا بەشێك لەئینسۆلین لەلایەن گورچیلەکانەوە دەپاڵێوریێت).
هەروەها چارەسەرەکە رێگرتنە لەخواردنی ماددە پرۆتینیەکان، واتە پێدانی بڕێکی کەم لەگۆشت و هێلکە و پەنیر، و بڕی ناوەند لەپاقلەمەنییەکان، چونکە بەکاربردنی ئەم ماددانە لەلەشدا کۆمەلەناوێتەیەك بەرهەم دێنێت (کەلەراستیدا پاشەڕۆن) زیان بەجەستە دەگەیەنن وەك یۆریا رزگاربوون لێیان لەرێگای گورچیلەکانەوە گرانە بەتوانای ئاسایی خۆیانەوە کارناکەن هەروەها پێویستە تێبینی ئەو گۆڕانکارییانەش بکرێت کە لەبنکی چاودا روودەدەن و زۆر بەخێرایی بلاْودەبنەوە لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی گورچیلەدا، لەبەرئەوە پێویستە بەشێوەیەکی خولی بپشکنرێت لەحاڵەتەکانی ئەو پەککەوتنانەی گورچیلەکە بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە روودەدەن.

4- لەناوچوونی دەمارەکان: ئەو نەخۆشیی شەکرەی کە چارەسەر فەرامۆش دەکات وردە وردە دەمارە لقیەکانی لەناو دەچن، ئەو دەمارانە وەکو کێبلێ یا تەلی کارەبا وان لەنێوان دڕکە پەتك لەناو بۆشایی بڕبڕەکانی پشت و نێوان ئەندامەکانی چێوەدا.

دەمار پێکهاتووە لەچەپکێك لەدەزوولەی دەماری کە یان هەستەکان لەپێستەوە دەگوێزنەوە بۆ دڕکە پەتك لەپاشدا بۆ مێشك یا ئاماژەکان لەمێشکەوە دەبەن بۆ دڕکە پەتك لەپاشتردا بۆ ئەو ئەندامانەی کە فەرمان بەماسوولکەکانی دەدەن بۆ جوولە یان هەر شتێکی دی.

دەمارە چێوەییەکان:

مەبەست لەمانە ئەو دەمارانەیە کە دەگەنە چوارپەل بەتایبەتی پێ و قاچ، کاتێك هەر تێکچوونێك لەماندا روودات بەزۆری تووشی دەمارەکانی هەستی دەبێت کە یا وردە وردە فرمانەکانی خۆیان ون دەکەن یان ئاماژەی هەوا دەربارەی بوونی ئازار یان

مێروولەکردن یا تاڵیهاتن یان هەست بەسەرماکردن روودەدات لەبەرئەوە نەخۆش سکاڵا لەدەست چەند نیشانەیەك دەکات:

لەدەستدانی هەستکردن: لەقاچ و لەپێیەکان بنی خوارووی قاچدا ئەوەش بەهۆی دەست لێدان یان دەرزی ئاژن یان هەستکردن بەگەرمی، ناوچەکە کە هەستی تیادا ون دەبێت لەشێوەی دوو گۆرەوی یەکساندا دەبێت لەهەردوو پێیەکەدا، لەم حاڵەتەدا نەخۆشەکە هەست بەبوونی پێلاو لەپێیدا ناکات و کاتێك بەسەر زەویدا دەڕوات هەروەك بەسەر کۆمەڵێك لۆکەدا بڕوا وایە. لەدەستدانی هەست لەپێیەکاندا دەبێتەهۆی ئەوەی زۆر تووشی نەخۆشیی ببێت بەئاسانی بەبێئەوەی نەخۆشەکە پێی بزانێت هەرووەك تەنێکی نامۆ بچێتە ناوی یا نینۆکی لێ ببێتەوە کە ئەوەش دەرفەت دەرەخسێنێت لەبەردەم هێرشی میکرۆبەکان و روودانی هەوکردن کە لەحاڵەتی نەخۆشیی شەکردا زۆر دەبێت. هەروەها نەخۆشەکە کاتێك کە چاوی دەنوقێنێت بۆئەوەی دەم و چاوی بشوات هەستدەکات هاوسەنگی تێکچووە یان کاتێك بەتاریکیدا دەڕوات لەبەرئەوەی راستکردنەوەی هاوسەنگی لەرێگای چاوەوە لەدەستداوە.

بەدەگمەن هەستکردن لەدەستدا لەدەست دەدات هەروەك دەستکێشی لەدەستدابێت وەك لەپێکانیدا روودەدات.

هەستکردن بەئازار لە پێکاندا: کە وەکو کزانەوەیەکی زۆر وایە بەتایبەتی لەشەودا زۆر زیاد دەکات بەرادەیەکی وا کە خەو لەچاوی نەخۆشەکە دەبڕێت ئەو ئازارەی کە بەشێوەیەکی تیژ بەزۆری دروستدەبێت بەخێرایی چارەسەر وەردەگرێت لەئەنجامی کۆنترۆڵی شەکرەکەدا. بەڵام ئەو ئازارەی بەردەوامە و درێژخایەنە دەبێتە هۆی ناڕەحەتی یەك بۆ نەخۆشەکە و پزیشکەکەی لەبەرئەوەی سەرکەوتن بەسەریا ئاسان نییە.

لـەو تێکـچوونانەی کـە لەئـەنجامی لەناوچـوونی دەمـاری پەلـەکانی چـێوە روودەدەن، لەدەستدانی هەست لەجومگە بچووکەکانی پێدا ئەوەش دەبێتەهۆی لەناوچوونی پێکهاتـە رێکوپێکییەکەی کە پەستانی لەش بەشـێوەیەکی یەکـسان پێـدا بەشـی دەکـات، پـێ وا لێدەکات کە ناوچەی پەستانی نا یەکسانی لەناو پێستی پێدا تێدا دروست بووبێت ئەوەش دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەستووری پێـستی ئەم ناوچانە کە بەمە دەڵێن مێخەکـە ئـەوەش لەکۆتاییدا یارمەتی چوونە ژوورەوەی میکرۆب دەدات بـۆ ژێـری وە روودانـی هـەوکردنی پێ.

لەو تێکچوونانەی کە زۆر نا باون روودانی هەوکردنە لەتاکە یـەك دەمـاردا بـۆ کـاتێکی دیاریکراو کە لەپاش کۆنترۆڵی شەکرەکە نامێنێت، نموونەش لەسەر ئەمە هـەوکردنی ئـەو دەمارانەیە کـە لەمێـشکەوە دەردەچـن بـۆ ماسـولکەکانی چـاو یـان ماسـولکەی رووی دەموچاو.

دەمارە خۆنەویستەکان: مەبەست لەدەمارە خۆنەویستەکان ئەو دەمارانەیە کە جووڵـەی ئەندامەکانی ناوەوە وەك گەدە و ریخۆلەو میزەڵدان و دڵ و پەستانی خوێن رێکدەخەن.

لەناوچوونی دەمارە خۆنەویستەکان بەزۆری بەپلەی ساکار کە لەلایەن نەخۆشـەکەوە هەسـتی پێناکرێـت روودەدات، بـەلام لەهەنـدێك حاڵـەتی دەگمەنـدا دەبێتـەهۆی تێکچوونێکی دیار لەفەرمانی ئەندامەکاندا نموونەش بۆ ئەمە:

کۆئەندامی هەرس: تێکچوون لەجووڵەی گەدە و ریخۆڵەدا روودەدات کە دەبێتە هۆی:

- بەد هەرسی کە لەئەنجامی ناتوانایی جووڵەی گەدەوە پەیدا دەبێت.

- رەوانی کە بەزۆری لەشەودا و لەکاتی نووستندا روودەدات.

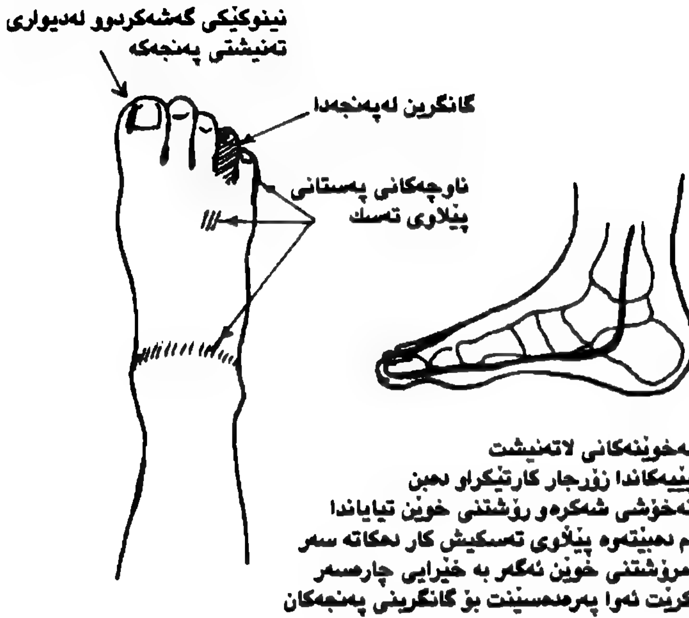
دڵ و سووڕی خوێن:

- دابەزاندنی پەستانی خوێن لەکاتی وەستان بەپێوە.

- خێرا لێدانی دڵ.

کشانی میزەڵدان لەگەڵ کەم ڕۆیشتنی میزو باش بەتاڵ نەکردنەوەی میزەڵدان بەتەواوەتی کە ئەوەش دەبێتە ڕوودانی هەو لەمیزەڕۆکاندا.

چارەسەری لەناوچوونی دەمارەکان گرانترین کارێکە کە لەچارەسەری نەخۆشیی شەکردا دەکرێت، و لەڕاستیدا چارەسەرەکە لەحاڵەتە تیژەکاندا نەبێت سەر ناکەوێت کە تیایدا دەمارەکان دەگەڕێنەوە بۆ باری سروشتییان لەگەڵ کۆنترۆڵی شەکرەکەدا، گرانە کە لەمکاتەدا زۆر چاوەڕی بکەین چارەسەریش بەنازارشکێنەکان و پاراستنی پێکان لەتووشبوون بەتایبەتی لەو شتانەی کە دەبنەهۆی برینداربوونی پێست.



وێنەی 5
کارتێکردنی لوله خوێنەکانی
لاتەنیشتی پێیەکان بەنەخۆشی
شەکرە

5- لاوازی سێکسی و نەخۆشیی شەکرە:

لاوازی سێکسی لەناو ئەو پیاوانەدا بڵاودەبێتەوە کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە؛

- بەرێژەیەکی زۆر پاش تەمەنی 55 ساڵی دەردەکەوێت بەبەراوورد لەگەڵ کەسانی سروشتیدا.

- لەتەمەنە بچووکەکاندا کە زۆر بەدەگمەن مرۆڤ تیایاندا تووشی لاوازی سێکسی دەبێت.

بەتەواوەتی هەموو ئەو هۆکارانە نازانرێت کە دەبنەهۆی ئەمە، بەڵام ئێستا چوار هۆکاریان زانراوە کە ئەمانەن:

- هۆکاری دەروونی.

- بەکارهێنانی دەرمان کە کاردەکەنە سەر هێزی سێکسی.

- لەناوچوونی ئەو دەمارانەی کە کۆنترۆڵی خاوبوونەوەی لوولەخوێنەکان دەکەن لەکاتی ڕەپبووندا هەروەها فڕێدانی تۆواو بۆ دەرەوە.

- ڕەقبوونی خوێنبەرەکان وە تەسکبوونەوەیان کە دەبێتە هۆی هەڵدانی خوێنی پێویست لەکاتی ڕەپبووندا.

6- پێی نەخۆشیی شەکرە: لەو لێکەوتانەی کە دەبنەهۆی ئازاری‌و ماتی بۆ نەخۆش‌و پزیشکەکەی، لەناوچوونی شانەکانی پێیە بەبێ ئاگابوونەوە لەنەخۆشەکەوە، فەرامۆشکردنی چارەسەری تا دەگاتە ئەوەی قاچەکە بەبڕینەوە کۆتایی دێت. کە ئەوەشی بەرئەنجامێکی گرانی دەروونی‌وکۆمەڵایەتییە. دەشتوانرێت مرۆڤ بەتەواوی خۆی لێ دووربخاتەوە بەئاگاداری هۆشمەندی‌و چاودێری تەواوی پێیەکان لەگەڵ فەرامۆشنەکردنی چارەسەری نەخۆشیی شەکرەکە.

سەرەتا بەزۆری شتێکی ئەوتۆ نییە، لەبرینێکی زۆر بچوکەوە پەیدا دەبێت لەئەنجامی نینۆککردندا یا لەپێداچوونی بزمارێکەوە بۆغوونە. لەبەر لەدەستدان‌و نەمانی هەست لەپێستی قاچەکەدا کە بەزۆری کرداری فەرامۆشکردن لەچارەسەری نەخۆشییەکەدا وای لێهاتووە. نەخۆشەکە بەزۆری ئەم برینەش فەراموشدەکات تا دەگاتە ئەوەی هەویکات. ئیتر بەخێرایی کارو بارەکان بەهۆی لاوازی بەرگری هەوکردنەکەوە، پەرەدەسێنن لەنەخۆشەکەدا.

لەبەرئەوە پارێزگاری پێی نەخۆشیی شەکرە لەو ئەرکانەیە کە پێویستە نەخۆش فێریان بێت.

ئەگەر بەتەواوی رەچاوکرا بەرئەنجامی زۆر نایاب دەدەن بەدەستەوە.

هۆکارە زیان بەخشەکان لەپێی نەخۆشیی شەکرەدا

لەناوچوونی دەمارەکانی پەل کە دەبێتەهۆی ئەمانەی خوارەوە:

- لەدەستدانی هەست لەپێستی قاچەکاندا، ئازاربێت یا هەستکردن بەگەرمی، ئەوەش وادەکات پێیەکان لەکاتی توشبوونیاندا بەهەر برینێك یان سوتاندنێکی بچوك یا لەکاتی دانانی پێیەکان لەناوێکی گەرمدا یارۆیشتن لەسەر لمی گەرم بەپێی پەتی بۆغوونە، هەستی پێ نەکەن.

- لەدەستدانی هەست لەجومگەکانی پێدا، هەروەها لەپەنجەکانی پێیەکاندا بەهۆی وەرگرتنی بارودۆخی ناسروشتی لەم جومگانەدا کە بەخواربوونەوەی پەنجەکانی پێ کۆتاییان دێت. کەوتنی کێشی لەشی بەسەر چەند ناوچەیەکی پێداو نەکەوتنی بەسەر ناوچەکانی دیکەدا (لەبرێتی دابەشبوونی بەشێوەیەکی سروشتی) ئەوەش دەبێتەهۆی دروستبوونی پێستێکی ئەستورو پەستراو لەم ناوچانەدا کە دەبنە شوێنی هەوکردنەکان.

- ڕەقبوونی خوێنبەرەکانو تەسکبوونەوەیان کە دەبنەهۆی کەم ڕۆیشتنی ئەو خوێنەی دەگاتە پێیەکانو پەیوەندی جگەرەکێشانیش بەخراپبوونی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە لەو کارانەیە کە ئێستا چەسپاوە.. سەرەتای ئەوەی کە بەزۆری پێ دەست بەلەناوچوون دەکاتو پێویستە ئاگاداری تەواوی بینو بەخێرایيو یەکسەر پیشانی پزیشکی بدەین ئەمانە دەگرێتەوە:

- چوونە ناوەوەی هەر تەنێکی نامۆ وەك بزمار یا پارچە شووشە.

- هەر برینێك کە بچوك بێتو بەخێرایی سارێژ نەبێت.

- هەر کێمکردنێك کە چەند بچوك بێتو ئازاری نەبێت.

- دروستبوونی مێخەکە.

- ڕوودانی هەو لەنێوان پەنجەکانی یان لەشوێنی دیکەدا.

- شینبونەوەی پەنجەکانی پێ.

ڕێنمایی بۆ چاودێری پێی نەخۆشیی شەکرە:

1- جگەرە خواردن بەهەموو شێوەیەك قەدەغەیەو نابێت هیچ لادانێك لەم کارەدا هەبێت، نابێت ئەم داوایە بەغەریب بزانرێت، چونکە پەیوەندییەکی زۆر بەهێز لەنێوان جگەرەکێشانو لەناوچوونی پێدا هەیە.

2- پێویستە ڕۆژانە پشکنین بۆ پێیەکان بکرێت بەمەبەستی دۆزینەوەی هەر برینێك یا مێخەکە یان چیکڵدانەیەکی ئاوی لەپێدا. هەروەها گرنگە نێوان پەنجەکانیش پشکنینیان بۆ بکرێت.

3- پێویستە ڕۆژانە پێیەکان بشۆرێن.. لەرۆژە گەرمەکانیشدا زیاتر لەجارێك بەئاوو سابون بشۆرێن بەتایبەتی پاش پێلاو لەپێکردن. پێیەکان بەباشی وشکدەکرێنەوە

بەتایبەتی نێوان پەنجەکان. گومان لەوەدا نییە دەستنوێژشتن جێگای ئەمانە دەگرێتەوە..
هەروەها پێویستە لەوە دوور بکەوینەوە کە پێیەکان بخەینە ئاوەوە بۆماوەیەکی درێژ تا پێست پیرەلۆك نەبێت.

4- دوورکەوتنەوە لەدانانی پێیەکان لەئاوی گەرمدا یا لەسەر روویەکی گەرم پێش ئەوەی دڵنیابین لەپلەی گەرمییەکەی (بەهۆی دەستلێدانەوە) لەبەر ئەوەی لەوانەیە پێیەکان هەست بەگەرمی ون بکەن هەروەها جەوەنەی ئاوی گەرم راستەوخۆ نەخرێتە بەرپێیەکان بۆ گەرمبونەوەی لەزستاندا ئەوەش لەوانەیە ببێتەهۆی لەناوچوونی ئەو پێیەی بەری دەکەوێتو لەوانەشە ببێتە برین.

5- رۆیشتن بەپێی پەتی قەدەغەیە.

6- پێویستە پێڵاو داخراوبێتو لەپێست دروستکرابێتو زۆر فراوان بێت، ئەمەش کێشەیەك لەگەڵ خانماندا دروستدەکات، چونکە پێڵاوی فراوان لەگەڵ شۆخێتیو لەشی جوانیدا رێك ناکەوێت. پێویستە بۆشایی پێڵاوەکە لەناوەوە بەردەوام ببشکنرێت پێش لەپێکردنی هەموو رۆژێك بۆ ئەوەی دڵنیابین لەوەی بەردو زیخی تێدا نییە.

7- پێویستە خۆمان لە لەپێکردنی گۆرەوی نایلۆن دوور بخەینەوە، لەبرێتی ئەوە پێویستە گۆرەوی لۆکە لەپێی بکەین، چونکە ئارەق دەمژێتو کۆبوونەوەی ئارەق لەسەر پێستو پیسبوونی دەبێتە شانەی میکرۆبەکان، دەشتوانرێت لەزستاندا گۆرەوی خوری لەپێ بکرێت.

8- پێویستە لەخۆمانەوە مێخەکە لانەبەین بەبێ شارەزایی، پێویستە ماددەی لابەریشی نەخەینەسەر.

9- لەکاتی روودانی بریندا ماددەی پاکژی ناداخکەری بخرێتە سەر و لەپاشدا راوێژ بەپزیشك بکرێت..

10- لەکاتی نینۆکردنی پێدا، پێویستە بەهێڵێکی راست ببڕێت، واتە نەبڕینی گۆشەکانی بەڵکو تەنیا پاکردنەوەی بەپارچەیەك لۆکەی تەڕ بەپاکۆکەرێك کە خرابێتە سەر تولێکی درێژ یا فلچەی دان بۆ نموونە.

11- بۆ ماوەیەکی درێژ قاچ مەخەرە سەرقاچ، چونکە ئەم بارە پەستان دەخاتە سەر دەمارو خوێنبەرەکان.

7- **پێست و بەستەرشانەکان:** لەلێکەوتەکانی نەخۆشیی شەکرە روودانی رەقبوونە لەبەستەرە شانەکاندا (واتە ئەو شانانەی کەوتونەتە دەوری خانەکانو دەوری ئەندامەکان) ئەوەش دەبێتەهۆی گۆڕان لەفرمانەکانیانداو دەبێتەهۆی ناڕەحەتی بۆ نەخۆشەکە لەنموونەی ئەوە:

- **پەنجەی پەلەپیتکە:** ئەمە وەسفی ئەو حاڵەتەیە کە بەزۆری تووشی پەنجەی چوارەم دەبێت لەیەکێك لەدەستەکاندا. کە پەنجەکە لەحاڵەتی سروشتیدا دەنۆشتێتەوە، بەڵام راست نابێتەوە بەگرانی نەبێت یا بەیارمەتی دەستەکەی دیکە نەبێت، هۆی ئەمەش تەسکبونەوەیە لەوبەرگەی کە پێستی پەنجەکەی تیادا دەجوڵێت. چارەسەریش بەشێلان لەقۆناغەکانی یەکەمدا. لەپاشدا بەنەشتەرگەری.

- **تەسکی تونێلەکە:** مەبەست لەو تونێلەیە کە دەمارەکانی دەستو پەنجەکانی بەسکی جومگەی مەچەکدا پیادا تێپەڕدەبێت، ئەمەش زۆر لەخانماندا روو دەدات بەتایبەتی ئەوانەی بەدەست کار دەکەنو ئەوەش دەبێتەهۆی ئازارێکی زۆر لەدەستدا بەتایبەتی لەکاتی نوستندا، چارەسەریش بەنەشتەرگەرییەکی ساکار دەکرێت کە تیایدا پێستە پەستاوەکە لەسەر دەمارەکان دەکرێتەوە.. بەرئەنجامیش زۆر باشە.

- **بەریشالبوونی لەپی دەست:** ئەوەش دەبێتەهۆی نوشتاندنەوەی پەنجەکان بەتایبەتی پەنجەی چوارەمو پێنجەم.

- دەرکەوتنی پەڵەی بچوکی تۆخ لەسەر پێست: ئەمــە خەســڵەتێکی نەخۆشــانی شــەکرەیە، لەئەنجامی تەسکبوونەوە یا گیرانی هەندێك خوێنبەری وردا روودەدات کە خوێن بۆ ناوچــە توشبووەکە دەبەن.

نەخۆشیی شەکرەو دڵ:

نەخۆشیی شەکرە تووشی هەندێك جۆری نەخۆشــییەکانی دڵ زیــاتر دەبێــت لــەو کەسانەی کە سروشتین. لەیەکێك لەو توێژینەوە ناسراوانەی کــە ئەمــەریکا کــراوە بۆ زانینی بڵاوبونەوەی رەقبــوونی خوێنبــەرەکانی دڵ لــەناو نەخۆشــانی شــەکرەدا، ئەم بەرئەنجامانە روونبوونەتەوە:

نەخۆشانی شەکرە لە پیاوان زیاتر بەرێژەی 50٪ توشی ئەمانە دەبن:

- نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ بەشێوەی هەمو جۆر.
- گیرانی ئەو خوێنبەرانەی کە دەبنەهۆی لەناوچوونی بەشێك لەماسولکەی دڵ.
- مردنی کتوپڕ لەئەنجامی وەستانی ماسولکەی دڵ

ئەم گۆڕانکاریانەی باسکران لەپیاواندا لەنەخۆشانی شەکردا بەرێژەیەکی بــەزۆر تــا دەگاتە 300٪ لەچاو هاوتا سروشتیەکانیاندا لەهەمان تەمەندا روودەدات.

توشــــبوون بــــەرەقبوونی خوێنبــــەرەکانی دڵ لەتەمــــەنێکی زۆردا تارادەیــــەك لەنەخۆشــانی شــەکری ژمــارە 1-دا روودەدات کــە پــشت بەئینــسۆلین دەبەســتن بەبەراورد لەگەڵ هاوتا سروشتیەکانیاندا لەهەمان تەمەندا.

ئەم گۆڕانکارییە نەخۆشــییانە لەخوێنبــەرکانی دڵــی نەخۆشــیی شــەکرەدا نــەك بەتــەنیا بەرزترن بەرێژەی لەچاو کەسی ساغدا، بەڵکو زۆر توندتریشن.

توندی نەخۆشیی شەکر لەگەڵ زیـادبوونی ئامادەباشـی بـۆ رەقبـونی خوێنبـەرەکانی دڵ ناگونجێـت، هـەروەها لەگـەڵ تونـدی ئـەو گۆڕانکاریـە نەخۆشـییانەی لەخوێنبەرەکانـدا روودەدات.

هەندێك گۆڕانکاری لەدابەشبوونی رەقبونی خوێنبەرەکاندا هەیە لەناو ماسولکەکانی دڵی نەخۆشیی شەکرەدا لەچاو ئەوانەی دی کە هەمان نەخۆشییان هەیە.

ئەو هۆیانەش کـە چـاوەڕێ دەکـرێن ببنـە هـۆی زیـادبوونی رەقبـوونی خوێنبـەرەکانی دڵ لەنەخۆشانی شەکرەدا ئەمانە دەگرێتەوە؛

1- هۆکـارە شـاراوەکان لەنەخۆشـیی شـەکرەدا لەوانـە رۆڵـی ئینسـۆلین خـۆیو ئـەو گۆڕانکاریانەی دەبنەهۆی زیادبوونی جەڵتەی خوێن.

2- بەرزبونەوەی پەستانی خـوێن وەك بەرئـەنجامی مێـشکی چاوەڕوانکراو لەنەخۆشـیی شەکرەدا کە دەبێتەهۆی زیادبوونی رێژەی رووداني لەناو نەخۆشانەی شەکرەدا.

3- بەرزبونەوەی رێژەی چەوریەکانی خوێن (کولیسترۆل)، کە وەك دەزانرێـت دەبێتـەهۆی لەناوبردنی راستەوخۆی ئەو بەرگەی دەوری خوێنبەرەکانی داوە.

بەپێچەوانەی زیاتر لەرێژەی توشبوون بەرەقبونی خوێنبەرەکانی دڵـەوە، نەخۆشـیی شـەکر دوچاری گۆڕانکاری دیکە دەبێت.

سنگە کوژێی بێدەنگ (واتە بەبێ رووداني ئازار): وەك دەزانرێت کاتێك بڕی ئەو خوێنەی کە دەچێت بۆ ماسولکەی دڵ لەرێگای خوێنبـەری تاجیـەوەو بەشـی جوڵـەی تـەواوی دڵ ناکات بەتایبەتی لەکاتی ئـەرك کێـشاندا، دەبێتـەهۆی پەیـداکردنی ئـازار لەناوەڕاسـتی سنگدا لەدەوری ئێسکی کۆلە لەپێشەوە لەزۆربەی کاتەکاندا. ئەم ئازارە لەناو نەخۆشـانی شەکردا بەشێوەیەکی گشتی زۆر کەمە، یا هەرگیز روونادات.

بەم دواییانە توانراوە جەخت لەسەر ئەم دیاردەیە بکرێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی دەزگایەتی تایبەتەوە بۆ هێلکاری کارەبای دڵ کە پێی دەڵێن"دەزگای پیشاندەری هۆلتز" کە نەخۆشیی بۆماوەی 24 سەعات هەڵی دەگرێتو بەشێوەیەکی بەردەوام تۆماری دەکات. ئەم ئامێرە دەتوانێت بڕی کەم رۆیشتنی خوێن (سنگەکوژێ) دیاری بکات تەنانەت ئەگەر نەخۆشەکە هەستی بەئازاریش نەکرد.

هۆکانی ئەم دیاردەیە زۆر سەلمێنراو نییە، کە ئایا پەیوەندی بەلەناو چوونی دەمارە گوێزەرەوەکانی ئازاری دڵەوە هەیە یان نا؟ زانینی ئەم دیاردەیە بۆ نەخۆشیی شەکرە گرنگە، چونکە پێویستە لەسەری کە بەشێوەیەکی خولی پشکنینی دڵ بکات تەنانەت بەبێ هەستکردن بەئازاری سنگە کوژێش لەپێناوی چارەسەرێکی زوودا. توژینەوە زۆرەکان ئاماژە بۆ لەناوچوونی ئەو دەمارانە دەکەن کە جوڵەی دڵ رێکدەخەن کە لە30٪ نەخۆشانی شەکر کەمتر نەبێت لەوانەی نیشانەکانی لەناوچوونی دەمارەکانی پەلەکانیاندا (لەپێیەکاندا) هەیەو دوو جۆر دەمار دەچێت بۆ دڵ کە هەردووکیان خۆنەویستن واتە (لەخۆوە کاردەکەن) یەکەمیان لێدانی دڵ زیاددەکاتو دووەمیشیان هێواشی دەکاتەوە.. بۆئەوەی بڕی ئەو خوێنەی دەردەپەڕێت بەپێی پێویستی بێت، ئەو دەمارەی کە لێدانی دڵ هێواشدەکاتەوە ئەو دەمارەیە کە بەزۆری لەناو دەچێت. لەبەرئەوە ئەوەی تێبینی کراوە لەحاڵەتەدا ئەوەیە کە لەکاتی پشودانی تەواودا لێدانی دڵ زیاددەکاتو لەناوچوونی دەمارەکانی دڵ لەکۆتاییدا کاردەکاتە سەر ماسولکەی دڵو بڕی ئەو خوێنەی دەردەپەڕێت، کە ئەویش کاردەکاتە سەر پەستانی خوێن.

رووداني لەناوچوونی دەمارەکانی دڵ لەوبارە هەرە خراپانەیە کە پێویستە خۆمانی لێ دوربخەینەوە:

- لەناوچوونی ماسولکەی دڵنێستا زانراوە کە ماسولکەی دڵ راستەوخۆ بەنەخۆشیی شەکرە کارتێکراو دەبێت، دوور لەکارتێکراوی بەهەر یەك لەرەقبوونی

خوێنبەرەکانی تاجی کە خوێنی بۆ دەبەن. بەرزبونەوەی پەستانی خوێنیش بەتەواوی هۆکەی نازانرێت.

ئایا دەگەڕێتەوە بۆ بوونی لەناوچوون لەخوێنبەرە وردەکاندا هەروەك لەتۆڕەی چاودا ڕوودەدات یان لەگورچیلەدا، بەڵام بەڕاستی لەناوچوون لەماسولکەی دڵدا ڕوودەدات، یان بۆ بوونی ماددەی کەڵەکە بوو لەنێوان ریشاڵەکانی ماسولکەی دڵدا، ئەم ماددانەش بەراستی لەناو ماسولکەی دڵدا لەنەخۆشانی شەکردا دۆزراونەتەوە.

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ماسولکەی دڵ لەنەخۆشانی شەکرەدا بەرلەناوچوون دەکەون، لەپاشدا سەرنەکەوتن لەفرمانەکانیاندا زیاتر لەو کەسانەی کە تووشی شەکرە نەبوون بەهۆی چەند هۆکارێکەوە:

- زۆر ڕوودانی رەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ.

- زۆر ڕوودانی توشبوون بەبەرزەپەستانی خوێن.

- ڕوودانی گۆڕانکاری کە لەئەنجامی نەخۆشیی شەکرەوە بەراستەوخۆی پەیدا بوون، بەلەناوچوونی خوێنبەرە وردەکان بێت یان بەکەڵەکەبونی ماددەکانی نێوان ماسولکەکانی دڵدا.

لەناوچوونی ماسولکەی دڵ کە لەئەنجامی شەکرەوە پەیدا دەبێت بەئاسانی سەر بۆ چارەسەر دانانەوێنێتو خۆپارێزی لێی زۆر لەچارەسەر گرنگترە.

بەندی شەشەم

ژیان بەبێ گرفت لەگەڵ شەکرەدا

ژیان بەبێ گرفت لەگەڵ شەکرەدا

ئەو کەسەی نەخۆشیی شەکرەی هەیە دەتوانێت ژیانێکی سروشتی بژی و بەوپەڕی چالاکییەوە کاربکات و وەرزش بکات و تەمەنێکی درێژ بژی و منداڵیش بخاتەوە.

مەرجی سەرەکی:

سەرەتایەکی ڕاست بۆ خۆژیاندنێکی دروست لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا، تەسلیمبوونە بەو تێکچوونەی کە لەرێکخستنی جوڵەی شەکردایەو ناڕوات و چاکنابێتەوە، هەروەها بڕواهێنانە بەوەی ژیانی ئەو کەسەی نەخۆشیی شەکرەی هەیە ناکرێت بەتەواوەتی وەك کەسانی ساغ و تەندروست بێت و پێویستە لەسەری لەگەڵ ژیاندا لەسنوری توانا کیمیاییەکانی کۆئەندامی لەشیدا بگونجێت.

لەبەرامبەردا نابێت نەخۆشییەکە گەورە بکرێت و پێویستە نەخۆشیی شەکرە متمانەی هەبێت کە نەخۆشییەکەی دەکرێت چاکببێتەوە بۆ باری سروشتی یان زۆر نزیك لەباری سروشتی بگەڕێتەوە، بەڵام بەپێی چەند مەرجێك. ئەم مەرجانە هەرچەندە لەسەرەتادا زۆر ئەستەمن، بەڵام پێویستە پێیانەوە پابەندبێت، لەسەرووی ئەم

مەرجانەشەوە سیستمی خۆراکییە. پێویستە ئەو ڕاستییەش لەیاد دابێت لادان لەم مەرجانەو دەرچوون لێیان، واتا گەڕانەوە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە بەشێوە زیانمەندەکەیەوە. بێگومانیش سەرکەوتن لەپابەندبوون بەو مەرجانەو خۆژیاندن لەگەڵ شەکرەدا بەندە بەکەسێتی نەخۆش‌و ئاستی ڕۆشنبیرییەکەیی‌و کاردانەوە دەروونییەکانی بەرامبەر نەخۆشییەکەیی‌و ئەو شێوازی ژیانەیدا.

کاردانەوە دەروونییەکانی نەخۆشیی شەکرە:

بێگومان یەکەمجار کە نەخۆشییەکە ئاشکرادەبێت کاردانەوەی دەروونی نەخۆش خراپە، ئەویش بەهۆی ئەو زانیارییانەوە کە لەدەمێکەوە لەمێشکدا چەسپیووە دەربارەی ماکە زیانبەخشەکانی نەخۆشیی شەکرە. بیرۆکەی خراپییش وەك هەواڵی خراپ وایە هەمیشە بڵاودەبێتەوە و بەزیادەڕۆییەوە گەورە دەکرێت و دەبێتە بیروباوەڕو بەئاسانی لەناو ناچێت و ناسڕێتەوە. ڕوودانی تەنیا یەکێك لەماکە زیانبەخشەکانی شەکرە لەیەکێك لەئەندامانی خێزان یان کۆمەڵێکی بچوکدا بەسە بۆئەوەی یادێکی ناخۆش لەمێشك و بیرکردنەوەی کەسانی چواردەوریدا بەجیبێڵێت.

بەڵام ئەوەی لەزەیندا نامێنێتەوە ئەوەیە بەهەزارەها نەخۆشیی شەکرە بەڕێکوپێکی چارەسەر وەردەگرن بەبێئەوەی دووچاری ڕوودانی هیچ ماکێکی شەکرە بن کە شایەنی باسکردن بێت. ئەوەی ناوترێت و دووبارە ناکرێتەوە ئەوەیە ئەو کەسانەی کەدووچاری ماکەکانی شەکرە دەبن ئەوانەن کە زۆربەی کات لەپەیڕەوکردنی چارەسەرکردندا کەمتەرخەمن.

بەهەر شێوەیەك بێت کاردانەوە دەروونییەکانی نەخۆشیی شەکرە لەنەخۆشییکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازییەکی گەورەیان، هەیە بەمشێوەیەی خوارەوە:

1- ڕەتکردنەوەو داننەنان بەنەخۆشییەکەدا.

2- سەرکێشیکردن لەچارەسەر.

3- ترسان لەنەخۆشییەکە.

4- هەستکردن بەگوناه.

1- **رەتکردنەوەو دانەنان بەنەخۆشییەکەدا:** رەتکردنەوەو کەللەڕەقی نواندن کاردانەوەیەکی دەروونی باوە بەرامبەر بەگیروگرفتە ناخۆش و نەخوازراوەکان (واتا راکردن لەرووبەڕووبوونەوە) یان ئەم فاکتەرە لەپشت زۆرێك لەکەمتەرخەمییەکانی چارەسەرکردنی شەکرەوەیە ئەگەر فاکتەری نەزانینمان بەدوورگرت، چونکە هەندێك نەخۆش هەن بەئەنقەست پەیڕەوی سیستمی گونجاوی خۆراك یان خواردنی حەپەکانیان ناکەن هەرووەك بلێی تەحەدای بوونی نەخۆشییەکەی خۆیان دەکەن.

بێگومان لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا و دروستبوونی متمانەی نەخۆش بەچارەسەرکردن کە دەبینێت و دەبیستێت چارەسەری سەرکەوتوو هەیە، نەخۆش دەست بەڕازیبوون و وەرگرتنی واقیعەکە بەقەناعەت و رەزامەندی خۆیەوە، دەکات. مەڵبەندەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە لەدەرەوە بەمەبەست نەخۆشەکانی بەتایبەتی ئەوانەی تەمەنییان بچوکە، لەم مەڵبەندانەدا کۆدەکاتەوە، یان گەشتی تەرفیهی و کات بەسەربردنیان بۆ رێکدەخات بەئامانجی دروستکردنی پەیوەندی لەنێوانیان و دڵنەواییکردنەوەی یەکتری و دەرئەنجامەکانی ئەم تێکەڵاوبوونانەش ڕاهاتنی نەخۆش دەبێت لەسەر سیستمە خۆراکییەکەیی و سیستمی چارەسەرکردنی بەئینسۆلین یان دەرمانەکانی دی، پاشان دروستکردنی متمانە بەسەرکەوتنی چارەسەرکردنیان کاتێك خۆیان دەبیننەوە تەندروستییان باشە و ولەبارێکی خۆش و حەواوەدان.

2- **سەرکێشیکردن لەچارەسەر:** لایەنێکە لەلایەنەکانی رەتکردنەوە، بەزۆری لەو نەخۆشانەدا روودەدات کە وا فێربوون لەلایەن تاکەکانی خێزانەکەوە وەك هاوسەر یان

باوك يان منداڵەكان ڕێنمایی تەواو لەخواردن و خواردنــەوەو دەرمــان خواردنــدا دەكــرێن. هیچ كەسێكیش بەوە ڕازی نابێت بۆماوەیەكی دوورودرێژو بەدرێژایی كات لەلایەن كەسانی دیكەوە كۆنترۆڵی وردەكارییــەكانی ژیــانی و بــەردەوام بەبیرهێنانــەوەی نەخۆشــییەكەی، بكرێت. ڕاستییەكەی ئەوەیە ئەندامانی خێزان زوو زوو ئەوە نەهێننەوە بــیری ئــەو كەســە كە نەخۆشیی شەكرەی هەیەو لەدوای ئەوەی بەهێمنی ئامۆژگــاری دەكــەن كــە پێویــستە ڕێنماییەكانی پزیشك پەیڕەو بكات وازی لێبێنن بۆ ئیرادەو هەڵبژاردنی خــۆی، ئەمــە زۆر باشترە. لەو كارە هەڵانەی بەرامبەر نەخۆشەی شەكرە دەكرێت توندوتیــژی نوانــدن لەگــەڵ نەخۆشدا بۆ نمونە لەكاتی نانخواردنداو بەبیرهێنانەوەی ئەو كارەسات و گیروگرفتانەیــە كــە چاوەڕێی دەكات (بۆ مــەبەستی ترســاندنی نــەخۆش ئــەم كــارە دەكرێــت تــا بەســیستمی خۆراكی گونجاوی خۆیەوە پابەندبێت و چارەســەرەكانی بــەكاربهێنێت). گــۆڕینی شــێوازی ژیان لەخواردن و خواردنەوەو خۆژیاندن لەگەڵ دەرزی ئینسۆلیندا بۆ نمونە كارێكی ئاســان نییــەو پێویــستی بەدڵنەواییكردنــەوەو هانــدان و وشــەی پــڕ ســۆزو خۆشەویــستی هەیــە بەدرێژایی كات و بەدڵنیاییش پێچەوانەكەی ڕاست نییە.

ئەگەر وا پێویستی كرد ڕێگە لەیاخیبوونی نەخۆشــەكە بگیرێــت ئــەوا پێویــستە لەلایــەن پزیشكەوە بێت كە دەزانێت چۆن دانایی و گفت و جوانی خۆی لەكارتێكردن لەنەخۆشــەكە بەكاربهێنێت بەو پێیەی كە خۆی ڕەچاوی باری نەخۆشەكەو دیــاریكردنی كەســێتییەكەی، دەكات.

3- **ترســـان لەنەخۆشـــییەكە:** ترســـێكی زۆر لەنەخۆشـــییەكەو كاریگەرییـــەكانی وەك كاردانەوەیــەك لــەلای هەنــدێك نــەخۆش دروســت دەبێــت. بەهــەر بارێــك بێــت، ترســان بەهێنــدێكی مامناوەنــد كــارێكی سودبەخــشەو پــاڵ بەنەخۆشــەوە دەنێــت بــەردەوام بەئاگاییەوە پەیڕەوی چارەسەركردنو خۆراكی خۆی بكات، بەڵام ئەگەر ئەو ترسە لەئاستی خۆی زیاتر بوو لەوانەیە ببێتەهۆی تووشبوونی نەخۆش بەخەمۆكیو ژیــانی بــۆ ژیــانێكی

گۆشەگیری و خۆخواردنەوە بەبێ هیچ هۆکارێکی ماقوڵ بگۆڕێت. پێویستە پزیشکی زیرەك و قاڵبوو ئەم بارە ئاشکرا بکات و کار بۆ لابردنی ئەو جۆرە بیرکردنەوە بکات.

4- **هەستکردن بەگوناه:** ئەم بارە بەدەگمەن ڕوودەدات کاتێك نەخۆشییەکە لەناو یەك خێزاندا ڕوودەدات و ئەم هەستکردنەش هیچ واقیعی نییە ئەگەر بەوردی لەبۆماوەی شەکرە بکۆڵیتەوە، چونکە ئەستەمە کەسێك پێشتر بزانێت بەشێوەیەکی حەتمی بۆماوەی ئەو نەخۆشییە بۆ یەکێك لەمنداڵەکانی دەگوازێتەوە.

لەهەندێك باری دەگمەندا نەخۆش هەستدەکات نەخۆشییەکەی سزای لەکار لادانێکە پێشتر کردوویەتی. ئەم هەستکردنە ژیانی نەخۆش شکست پێدەهێنێت و وێرانی دەکات و پێویستە بەتەواوەتی ئەم هەستانە لەمێشکی خۆی دەربکات.

چاودێری پزیشکی:

پێشتر ئاماژەمان پێدا مەرجی یەکەم بۆ خۆژیاندنێکی دروست لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا تەسلیمبوونە بەو ڕاستییەی کە ئەو تێکچوونەی بۆتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرەو ماوەو لاناچێت یان ناڕوات.

پێویستە ئەم هەقیقەتە وەربگرین و بەوپەڕی ڕەزامەندییەوە پێی ڕازی ببین و بەچارەسەکردن لەگەڵیدا بگونجێین و لێی ڕانەکەین، چونکە ئەنجامەکانی چارەسەرکردنی سەرکەوتوو زۆر باشن و بەردەوام مایەی گەشبینییە.

چارەسەری سەرکەوتووش لەخۆوە نایەت دەبێت نەخۆش بچێتە ژێرچاودێری بەردەوامی پزیشکیەوەو بنەماکانی چارەسەرکردنی بۆ دیاری بکات و بڕی ڕێکبخات و سەرپەرشتی بەباشی جێبەجێکردنییان بکات، ئەویش لەڕێگەی پشکنینی خولی نەخۆشەوە، یان هەر کاتێك هەستی بەناڕەحەتییەك کرد بۆ بەدورخستنی ماکەکانی یان زوو چارەسەرکردنی. ئەوەش مەرجی دووەمی خۆژیاندنێکی دروستە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا.

نەخۆشیی شەکرە کەی سەردانی پزیشکەکەی بکات؟

ئەمە یەکێکە لەو پرسیارانەی زۆرجار نەخۆشیی شەکرە دووچاری سەرسوڕمان دەکات. لەڕاستیدا ئەمە دەکەوێتە سەرباری نەخۆشەکە خۆی:

ئەگەر شەکرەکە جێگیر نەبوو یان یەکێك لەماکە توندەکانی دەرکەوتبوون، واباشە هەموو هەفتەیەك (یان کەمتر یان زیاتر) سەردانی پزیشکەکەی بکات و چاوی پێبکەوێت.

لەباری ئاساییدا (بەبێ بوونی ماکەکان) سەردانەکان کەمدەکاتەوە: هەر دوو مانگ یان سێ مانگ جارێك بۆ نمونە، بەلاَم بەشێوەیەکی بەردەوام نەخۆش پشکنینی میز بۆ شەکرەکەی بکات. بەبلاَوبوونەوەی ئامێرەکانی شیکردنەوەی شەکرەش لەخوێندا دڵنیابوون لەجێگیری شەکر زیاتر جێگەی متمانەیە.

سەردانەکان زیاتر بکرێت هەر کاتێك گیروگرفتێك سەریهەڵدا بۆ نمونە وەك سەرەتای دەرکەوتنی یەکێك لەماکەکانی شەکرە. بەلاَم وا باشە نەخۆش هەموو ساڵێك جارێك بەلایەنی کەمەوە پشکنینی سەرتاپای ئەو ئەندامانە بکات کە دەشێت بەماکەکانی نەخۆشیی شەکرە کاریگەر بن، لەوانە:

1- پەستانی خوێن.

2- پرۆتین و خانە کیمیاوییەکان لەمیزدا.

3- پشکنینی بنکی چاو.

4- هیمۆگلۆبینی گلۆکۆزاوی (یەکگرتوو لەگەڵ گلۆکۆزدا) بۆدڵنیابوون لەشوێنی هاتنی شەکر.

پشکنینی دڵ بەهۆی زۆرێك لەهۆیەکانی پشکنینەوە، سادەترینیان هێلکاری کارەباییە، بەتایبەتی لەدوای هیلاکی و کۆشش کردنێك.

پشکنینی تۆڕی خوێنبەری پەلەکان، ئامێری وردو ئاسانیش هەیە بۆ پێوانەکردنی جوڵـەی خوێن لەپەلەکاندا بەهۆی شەپۆڵەکانی سەروو دەنگییەوە.

پـشکنینی دەمـاری بـۆ پەلـەکان، ئـامێری ورد بـۆ پێوانـەکردنی ئاسـتی رودانـی هـەر تێکچوونێك لەدەمارەکاندا هەیە پێش ئەوەی بەپشکنینی ئاسایی دەربکەوێت.

گۆڕینی خوونەریتـە خراپـەکان: پێـشتر ئاماژەمـان پێـدا ئـەو تێکـچوونە ناوەکییـەی لەرێکخـستنی شـەکرە لەلەشـدا روویـداوە لاناچـێت، بـەڵکو قـابیلی چارەسـەرکردن چاککردنەوەیەتی بەرەو باری سروشتی، چونکە ئەو تێکـچوونە خێـرا سـەر هەڵدەداتـەوە هەرکە نەخۆش لەشێوازی ئەو چارەسـەرکردنە لایـدا کـە بـۆی دیـاریکراوە، یـان یـەکێك لەفاکتەرە کاریگەرەکان بۆ سەر شەکرەکەی روویدا وەك هەوکردن و شۆکە دەروونییـەکان، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشـدا زۆر گرنگـە نەخۆشـیی شـەکرە درك بـەوە بکـات کـە پێویـستە ژیانێکی تەندروستی مامناوەند بژی و ئەو چارەسەرەی کە بۆی دانراوە سەرکەوتوو نابێـت ئەگەر لەسەر هەندێك خوونەریتی زیانبەخش رۆیشت، لەوانەش وەك:

1- **خوو نەریتی نانخواردن:** پێشتر جەختمان لەبایەخی پەیڕەوکردنی سیستمێکی خـۆراکی دیاریکراو بۆ نەخۆشیی شەکرە، کرد بەو پێودانگەی سیستمی خۆراکی بناغـەی یەکـەمی چارەسەرکردنە، ئەوەشمان روونکردەوە ئەم سیستمە پشت بەدوو فاکتەر دەبەستێت:

- بڕی گەرمۆکەی گەرمی پێویست بۆ لەش بەبێ تێپەڕین لێی و زیادبوون.
- دابەشکردنی ئەو گەرمۆکانە بۆ پێنج ژەم بەشێوەیەك کە کۆئەندامەکانی لـەش توانـای وەرگرتنیانی هەبێت.

ئەستەمی ڕاستەقینە لەوەدایە نان خواردن بریتییە لەکۆمەڵێك خوونەریت لەگـەڵ مرۆڤـدا دروستبووە، نەخۆشـیی شـەکرەش کـتوپڕ رووبـەڕووی ئـەو سیتـسمە خۆراکییـە نوێیـە

دەبێتەوە لەکاتێکدا لەمنداڵییەوە لەسەر خوونەریتی نانخواردن لەڕووی بڕیان جۆریان ژمارەی ژەمەکانەوە ڕاهاتووەو لەگەڵیدا گونجاوە.

لەڕاستیدا زۆربەی زۆری ئەو کەسانەی تووشی شەکرە دەبن لەسەرەتادا، چونکە دەترسن لەگەڵ سەرهەڵدانی نیشانەکانی نەخۆشییەکەدا پەیڕەوی سیستمی خۆراکی گونجاو دەکەن، پاشان وردە وردە کە نیشانەکان ون دەبن لەیادی دەکەن و فەرامۆشی دەکەن و بۆ سەر سیتسمی خۆراکی خۆیان دەگەڕێنەوە، چونکە خوونەریتە کۆنەکانی نانخواردن ڕایاندەکێشێت و ناتوانن وازی لێبێنن، یان خۆیان سەرکێشی بەرامبەر دەنوێنن و نەخۆشییەکە لەبیر خۆیان دەبەنەوە وەك جۆرێك لەراکردن و ڕەتکردنەوە بۆی.

حەز دەکەین جەخت لەوە بکەینەوە کە زامنکردنی گۆڕینی خوونەریتی نانخواردن و بنەمای سەرەکی سەرکەوتنی ئەو نەریت گۆڕینی چێشتخانەیە نەك سەرخوانی نانخواردن و پێویستە کەیبانووی ماڵ (هاوسەر یان دایك) و بەتایبەتی ئەگەر خۆی نەخۆش بێت بڕوا بەو ڕاستییەی سەرەوە بکات، چونکە ئەستەمە بۆ زۆرێك لەو کەسانەی شەکرەیان هەیە تەنیا ئەو بڕو جۆرانە خۆراك بخۆن کە بۆیان دیاریکراوە لەکاتێکدا خۆراك لەهەموو ڕەنگ و جۆرێك لەبەردەمیاندا بێت. ڕاستییەکەی ئەوەیە چێشتخانە تەنیا بڕو جۆری ڕێگەپێدراو ئامادە بکات و هەموو جۆرە قەدەغەکراوەکان نەك تەنیا لەسەر خوانەکە دانەنێت بەڵکو نابێت لەماڵەکەشدا بێت.

لەوانەیە کارێکی گونجاو بێت بەتایبەتی لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا نەخۆش رابێت لەسەر بەتەنیا نانخواردن بەبێ بەشداریکردنی کەس لەگەڵیدا، تا لەو بڕو جۆرانە لانەدات کە بۆی دیاریکراوە. هەروەها کۆبوونەوەی ئەندامانی خێزان لەسەر خوانی نانخواردن ئارەزووی خواردن دەکاتەوە، لەکاتێکدا نانخواردن بەتەنیاو خواردنی بڕێکی دیاریکراو یارمەتی داخستنی ئارەزووی خواردن دەدات.

ئەو کەسانەش کـە لـەدەرەوەی مـاڵ زۆر دەمێننـەوە یـان کاردەکـەن وا باشـە ژەمـە خۆراکی کەم بکرن یان لەگەڵ خۆیاندا ببیـەن تـا لـەکاتی دیـاریکراودا نانەکـەیان بخۆن، چونکە لەوە خراپتر نییە نەخۆشیی شەکرە واز لەخواردنی ژەمی بەیانی و نیوەڕۆ بهێنێـت و دوانیوەڕۆ یان شەو ژەمێکی گەورەی پـڕ لەگەرمۆکـەیان زیـاتر بخوات. هەنـدێك لـەو کەسانەی شەکرەیان هەیە ئەم کارە دەکەن بەخەیاڵی خۆیـان بەدرێـژایی ڕۆژەکـە بـەڕۆژوو بوون، درك بەوە ناکەن خواردنی تەنیا ژەمێکی گەورە دەبێتـە هـۆی بەرزبوونـەوەی زۆری ڕێژەی شەکر لەخوێنیانداو بەدۆزێکی گەورە لەئینسۆلین نـەبێت دانابـەزێت، یـان دەبێـت دۆزێکی گـەورەتر لـەو حەپانـە بخۆن کـە شـەکرە دادەبـەزێنێت و لەوانەشـە ببێتـەهۆی دابەزینی ئاستی شەکر لەخوێنداو بۆ خـوار ئاسـتی سروشـتی و ببێتـەهۆی لەهۆشـچوون بەهۆی شەکرەوە. بەمەش ئاستی شەکر لەخوێنی نەخۆشدا لەنێوان زیادبوونێکی زۆر یـان دابەزینێکی نەخواستراودا، دەجوڵێت و لەمکاتەدا دیاریکردنی چارەسەر ئەستەم دەبێت.

2- **جگەرەکێشان:** ڕایەکان دەربارەی چارەسەرکردنی شەکرە ئەوەندە کۆك نـین هێنـدەی ئەوەی لەسەر پێداویـستی وازهێنـان لەجگەرەکێـشانی کـۆکن (هـەروەها ڕزگاربوونیـشی لەقەڵەوی)، چونکە وێـڕای کاریگـەری جـەختلێکراوی جگـەرە لەئێـستادا وەك ڕوودانـی شێرپەنجەی سییەکان و نەخۆشیی کشانی سییەکان (ئەمفیزیما) و لەکارکـەوتنی فرمـانی، دەبێتـەهۆی تێکـچوونی خوێنبـەرەکان و گیرانییـان لەئەندامـە زیندووەکانـدا وەك دڵ و مێشك و قاچەکانیش. کاریگەری خراپی جگەرەکێشان بۆسەر خوێنبەرەکان لەو کەسـانەدا شەکرەیان هەیە بەدڵنیاییی دوو هێندە دەبێت.

نەخۆشیی شـەکرە پێویـستە لەمەترسـییەکانی جگەرەکێـشان بـەئاگابێت و پێویـستە پزیشکەکەشی بەردەوام ئاگاداری بکاتەوە کەبەهۆی جگەرەکێشانەوە لەوانەیە تووشی چی ببێت و نابێت لەدووبارەکردنەوەی ئامۆژگارییەکانی بۆ نەخۆشەکەی بێزار بێت.

کەمکردنەوەی ژمارەی جگەرەکێشراوەکانیش سوودێکی ئەوتۆی نییە، چونکە هیچ کەسێك نازانێت خواردنی چەند جگەرە بێ زیانە، هەروەها ئەو کەمکردنەوەیە بەردەوامیش نابێت و هەرزوو جگەرەکێش بۆ هەمان ڕێژەی بەرزی جگەرەکێشانی دەگەڕێتەوە کە لەسەری ڕاهاتووە. هەروەها هەموو هۆیەکانی دیکەی جگەرەکێشان لەزیانەکانیدا هەرووەك جگەرە وان.

لەبەر ئەمانە پێویستە نەخۆشیی شەکرە بەتەواوەتی واز لەجگەرەکێشان بهێنێت و لەوانەیە وەستاندنی کتوپڕو ڕاستەوخۆ زۆر لەشێوازی خۆخەریککردن و بەکاوەخۆ وازهێنان باشتر بێت.

3- **خواردنەوە کهولییەکان:** وەك سەلمێنراوە خواردنەوەی کهول کاریگەری ژەهراوی زیانمەندی بۆسەر هەندێك لەکۆئەندامەکانی لەش هەیەو لەسەرروو هەموویانەوە جگەرو مێشك و دەماری پەلەکان. هەرچەندە وزەیەکی گەرمی دروستدەکات، بەڵام ناڕواتە ناو میکانیزمی ماددە خۆراکییەکان لەناو خانەکاندا وەك ئەو وزەیەی کە لەخۆراك وەردەگیرێت. بەو مانایەی ئەگەر مرۆڤ بەتەنیا خواردنەوە کهولییەکانی خواردەوە وزەی گەرمی دروستدەکات، بەڵام شانەکانی لەش لەفرمانەکانیاندا ناتوانن بەکاریبهێنن.

ئەگەر لەگەڵ خواردندا خواردی ئەوا دەچێتە بڕی ئۆکساندن و سوتانی ماددە خۆراکییەکان بۆ دروستکردنی وزە لەبەر ئەوە هەڵدەگیرێت و دەبێتەهۆی قەڵەوی. هەروەها نەخۆشیی شەکرە ئەگەر لەدوای خواردنەوەی کهول خەیاڵی ڕۆیشت و کۆنترۆڵی ئەقڵی لەدەستدا، ئەوا هەستکردنی بەنیشانەکانی دابەزینی شەکر کەمدەبێتەوە و ئەمەش مەترسی هەیە، چونکە لەوانەیە تووشی لەهۆشچوون بەهۆی شەکرەوە ببێت بەبێئەوەی خێرا فریای خۆی بکەوێت و بەخواردنی پارچە شیرینیەك چارەسەری خۆی بکات، چونکە ئاگای لەخۆی نییە. لەبەرئەوە کارێکی خواستراو نییە نەخۆشیی شەکرە لەنەریتی

خواردنەوەی مادده کهولییەکان بەردەوام بێت، چونکە ئەو زیانەی لێوەی پەیدا دەبێت گومانی تێدا نییە بەتایبەتی ئەگەر بۆماوەیەکی دوورودرێژ بەردەوام بوو.

4- **گرژبوون و شەکەتبوونی دەروونی:** شۆکە دەروونییە توندەکان وەك لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویست یان نزیك کاریگەریەکەی لەسەر دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرە زانراوە، بەڵام ئەوەی وەك پێویست نەزانراوە کاریگەری گرژبوونی دەروونی و شەکەتبوونی دەروونی بەردەوام یان درێژخایەنە لەسەر نەخۆشیی شەکرە. لێرەدا پێویستە جەخت لەسەر ئەو پەیوەندییە باوەڕپێکراوە بکرێت کە لەنێوان کۆئەندامی هەناسەو کۆئەندامی رژێنە هۆرمۆنییەکاندا هەیە کە هەندێك لەدەردراوەکانی زیاددەکات و هەندێکی دیکەیان کەمدەبێت لەکاتی روودانی کارتێکردنە دەروونییە جیاوازەکان، لەو دەردراوانەش: هۆرمۆنەکانی دژ بەکاری ئینسۆلین وەك ئەدرینالین و کۆرتیزۆن. هەروەها کاریگەریشی بۆسەر کاری پەنکریاس خۆی هەیە لەرێگەی کەمکردنەوەی دەردانی ئینسۆلین و زیادکردنی هۆرمۆنی دژ (گلوکاگۆن).

بەکورتی فاکتەرە دەروونییەکان کاریگەری گەورەیان بۆ زیادکردنی رێژەی شەکر لەخوێندا هەیە، کە لەڕاستیدا یەکێکە لەروخسارەکانی ئامادەکردنی کۆئەندامەکانی لەش لەبارە سروشتییەکاندا دژی ئەو هەڵوێستانەی کە پێویستیان بەچالاکی زیاتر هەیە وەك لەبارەکانی بەرگریکردن لەخود دژی مەترسییەك، زیادکردنی رێژەی شەکر واتا زیادبوونی وزە، بێگومان لەبارە سروشتییەکاندا شەکر ئەو وزە پێویستە دەستەبەر دەکات، بەڵام لەباری نەخۆشیی شەکرەدا، کۆئەندامەکانی لەش بەئاسانی بەرگەی ئەو زیادبوونە لەشەکردا ناگرن، ئەگەر بۆماوەیەکی کەمیش بەرگەی بگرن بێگومان ناتوانێت بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بەردەوام بەرگەی بگرێت، هەروەك لەباری هیلاکبوونی دەروونی بەردەوامدا وەك هەڵگرتنی خەمی زیادەو دڵەڕاوکێی زۆردا، روو دەدات. هەر کەسێکیش خەمێکی هەڵگرتبوو یان بەهۆکاری دڵەڕاوکێی زیادە تەنرابوو بەرامبەر بەکارەکەی یان

خێزانەکەی، هۆکارە یان بەهانەی تەواوی خۆی هەیەو هیچ کەس ناتوانێت وایلێبکات ئەو خەمانەی یان هۆکاری دڵەڕاوکێیەی بەرامبەر بەبەرسیارێتییەکانی یان هەر شتێکی دیکە هەیەتی، لەبیر بەرێتەوە ئەمە نەستەمە.

بەڵام دروست ئەوەیە مرۆڤ فێربێت چۆن ماوەی حەوانەی زەینی بەخۆی ببەخشێت، لەو ماوە کورتانەدا خۆی بەهەندێك ئارەزوو کاری بچوکی دەستی یان شێوەی دیکە سەرقاڵ بکات و لەو گرژی و ناڕەحەتییە رزگاری ببێت. هەر لەبەر ئەمەشە ئامێرە ئەلکترۆنییەکان بەشێوەیەك دروستکراون بارگەی کورتی پچڕپچڕ واتا بەیەك نەگەینرێت دروست دەکەن، چونکە ئەگەر وانەبێت ئامێرەکە دەسوتێت.

هەموو ئەو پیاوانەی لەکۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا بەرپرسیارێتی گەورەیان لەئەستۆیە بەتەواوەتی لەوە دڵنیان، لەبەر ئەوە ماوە ماوە بۆ راوکردنی ماسی یان ڕاهێنانی وەرزشی دەڕۆن، یان ئارەزووەکانیان وەك نیگارکێشان یان تەنانەت کاری دارتاشی و بینا دروستکردن دەکەن.

تەنانەت خەڵکانی ئاساییش بەناگان پشووی کۆتایی هەفتەیان بەخۆشی بەسەربەرن، نەك لەبەرئەوەی حەزیان لێیەتی بەڵکو زیاتر لەبەرئەوەیە بەبایەخی حەوانەوە و خۆدورخستنەوە لەژیانی هاوچەرخ بەهەموو قورساییە دەروونییە جیاوازەکانیەوە ئاشنان و دەیانەوێت لەو گرژییە رزگاریان ببێت و ماوەی حەوانەی پێویست بەمێشکیان بدەن تا نەسوتێن.

هەموو نەخۆشییکی شەکرە وا پێویست دەکات فێر ببێت، چونکە زەینی لەهەموو ئەو بارودۆخانەی چواردەوری لەخەم و گرژی دەرباز دەکات و چەندە بتوانرێت بەماوەی حەوانەوەو خاوبوونەوەدا بڕوات، بەو شێوازو ڕێگەیەی کە خۆی حەزی لێدەکات و بتوانێت جێبەجێی بکات بارودۆخی چواردەوری هەر چونێك بێت.

وەرزش و نەخۆشیی شەکرە:

هیچ گیروگرفتێك لەهاندانی منداڵانی تەمەن بچوك بۆ وەرزشکردن نییە ئەگەر پێش تووشبوونیشیان بەنەخۆشیی شەکرە وەرزشیان نەکردبێت، بەمەرجێك پەیڕەوی ئامۆژگارییەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە بکات، چونکە کۆنترۆڵکردنی دۆزی ئینسۆلین لەکاتی ڕاهێنانی وەرزشی توندا کارێکی پێویستەو دەربازبوون لێی مەحاڵە. لێرەدا جێگەی ئاماژەدانە هەندێك لەپاڵەوانە وەرزشییە ناودارە نێودەوڵەتییەکان نەخۆشیی شەکرەیان هەبووەو نەخۆشییەکە رێگەی پێشکەوتن و سەرکەوتنی وەرزشی لێنەگرتوون. یەکێك لەپاڵەوانە دیارەکانی وەرزشی مەلەوانی میسر نەخۆشیی شەکرەی هەیەو تەندروستیشی زۆر باشە، بەڵام گرفتەکە تایبەتە بەکەسانی بەتەمەن بەتایبەتی ئەوانەی قەڵەون و پێشتر هیچ جۆرە وەرزشکێیان نەکردووە. لەبەرئەوە ئاساییە بۆ هەندێك جوڵەی وەك رۆیشتن و راکردنی هێواش هان بدرێن لەگەڵ بەجێهێنانی هەندێك جوڵەی سوکی بازدان پێویستە مەڵبەندی تایبەتی بۆ ئەم کەسانە هەبێت هەرووەك لەدەرەوە هەیەو نرخەکانیشیان شیاو بێت.

دەرمان و حەپ:

ئەو کەسانەی نەخۆشیی شەکرەیان هەیە بەتایبەتی بەتەمەنەکان ڕوویەڕووی بەکارهێنانی ژمارەیەك دەرمان و حەپ دەبنەوە بۆ چارەسەرکردنی زۆر نەخۆشیی درێژخایەنی دیکە یان ئەو نەخۆشییانەی نیشانە دەرکەوتووەکانیان توندوتیژە.

هەندێك لەو دەرمانانە رێژەی شەکر لەخوێندا بەرزدەکەنەوە وەك ئەوانەی هانی میزکردن دەدەن و هەندێك حەپی پەستانی خوێن و سنگەکوژێ و حەپی دژەسکپڕبوون. هەندێك دەرمانی دیکە هەن نیشانەکانی دابەزینی شەکر دەشارنەوە کە ئەگەر ئەمە ڕوویدات مەترسی لەسەر ژیانی نەخۆش دروستدەکات.

گرنگە نەخشەی دەرمانی نەخۆش یەکگرتوو بێت و لەلای ئەو پزیشکە ئاشکراو روون بێت کە دەستدەکات بەچاودێریکردنی چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشە و ئاگای لەهەموو دەرمانەکان بێت کە جۆرە یەکگرتنێك لەنێوانیاندا هەبێت ئەگەر یەکێکیان دژی نەخۆشیی شەکرە بوو بیگۆڕێت.

هاوسەرێتی:

بابەتی هاوسەرێتی کۆمەڵێك پرسیار لەلای نەخۆشیی شەکرە دەوروژێنێت، گرنگترینیان ئەوەیە چۆن شەکرە کار دەکاتە سەر:

1- **هێزو توانای سێکسی:** نەخۆشیی شەکرە کارناکاتە سەر ژنان لەم ڕووەوە، زۆربەی پیاوانیش کە بەرێکوپێکی چارەسەر وەردەگرن. تووشی هیچ جۆرە لاوازبوونێکی سێکسی نابن، لەواقیعدا تەنیا ژمارەیەکی کەم لەپیاوان 25٪، ئەوانەی لەناوەندی تەمەندان بەهۆی نەخۆشیی شەکرەوە تووشی لاواز بوونی سێکسی دەبن. ئەم لاوازبوونەش مەرج نییە بەتوندی نەخۆشییەکەو کۆنترۆلکردنییەوە پەیوەست بێت، واتا چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە ناتوانێت بەباشی لاوازبوونی سێکسی بوەستێنێت، ئەم نەخۆشانە پێویستییان بەبەکارهێنانی هەندێك هۆی تایبەتی هەیە کە سەرکەوتنی گەورەیان بەدەستهێناوە.

ئەو کەسەی بەتەمای هاوسەرێتییە دروست نییە لەخۆیەوە بڵێت ئەو رووودەدات یان روونادات، بەهەرحاڵ بێت ئەو بارە لەلای ژمارەیەکی کەمی نەخۆشیی شەکرە لەدوای چەند ساڵێك روودەدات، چونکە ترسی دەروونی و گومان خۆیان شکستی سێکسی دروستدەکەن، ئەو کەسەی نەخۆشیی شەکرەی هەیە و کەوتۆتە نێوان فشاری خەمەکانی ژیانەوە کە لەدوای هاوسەرێتی کردن کەڵەکە بوون لەگەڵ ئەو پروپاگەندانەی گوێی لی دەبێت دەربارەی لاوازبوونی سێکسی ئەمانەو وایلێدەکەن ببێتە نێچیری دڵەڕاوکێی

دەروونی کە لەکەسانی دیکە زیاتر کاری تێدەکەن لەڕووی تووشبوون بەلاوازبوونی سێکسیەوە.

2- **توانای وەچەخستنەوە:** هیچ بەڵگەیەکی زانراوە دەبارەی کاریگەری نەخۆشیی شەکرە بۆ سەر توانای وەچەخستنەوە لەپیاو یان ژندا نییە لەو کەسانەدا کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە، چونکە توانای وەچەخستنەوە لەهیچ کامێکیاندا بەشەکرە کاریگەر نابێت.

3- **گواستنەوەی نەخۆشیی شەکرە بۆ منداڵ:** بەشێوەیەکی سادە فاکتەرە بۆماوەییەکان لەهەردوو جۆرەکەی شەکرەدا جیاوازە، ئەوەش لەڕووی بۆماوەو دەگوێزرێتەوە جیاوازە لەنێوانیاندا. لەهەردوو جۆرەکەدا دەبێت کارلێکردن لەگەڵ فاکتەرە ژینگەییەکاندا روودەدات. لەهەر بارێکدا بێت رێژەی ئەو منداڵانەی ئەگەر گواستنەوەی نەخۆشیی شەکرە لەباوانیانەوە لێدەکرێت، کەمە تەنانەت ئەگەر هەدوو باوانیش نەخۆشیی شەکرەیان هەبوو. لەهەمان کاتدا هیچ هۆکارێك بۆ دیاریکردنی ئەم رێژەیە نییە، یان دیاریکردنی ئایا روودەدات یان نا بۆ کام منداڵانە دەگوێزرێتەوە.

بەکورتی، هاوسەرێتی لەکارە پێویستییەکانی ژیانەو بۆ نەخۆشیی شەکرە زۆر پێویستە کە پێویستی بەپاڵپشتکردنی دەروونییە و نابێت بیر لەکاریگەری نەخۆشییەکە بۆ سەر هێزی سێکسی یان گواستنەوەی بۆ وەچەکان بکرێت، چونکە ئەو ئەگەرانە حەتمی نین بۆ هەر نەخۆشییکی شەکرە و لەبەرئەوە ناتوانرێت ئەوە دیاری بکرێت کێ تووشی دەبێت و پێویستە لایەنی گەشبینی لەژیاندا بگیرێتەبەر و هەر ئەمەشە دەبێتە پاڵپشتی زۆربەی حاڵەتەکانی نەخۆشیی شەکرە تاکو ژیانییان بەردەوام بێت، لەجیاتی ئەو رەشبینییەی کە لەسەر چەندەها ئەگەری سنوردار دروست بووەو ناتوانرێت پێشتر دیاری بکرێت چی ڕوو دەدات.

پەراوێزەکان:

- سەرکەوتووترین شێوەکانی چاودێریکردنی پزیشکی نەخۆشیی شەکرە لەو مەڵبەندە گشتیانە بەڕێوە دەچێت کە هەموو پشکنینێکی پێویستی لێ ئەنجام دەدرێت. لەم جۆرە مەڵبەندانە تا ئێستا لەوڵاتی ئێمە دەگمەنە. ئەلتەرناتیڤەکەی هەڵبژاردنی پزیشکێکی پسپۆڕە کە باکگراوندێکی تەواوی دەبارەی کۆئەندامە جیاوازەکانی لەش هەبێت، چونکە نەخۆشیی شەکرە کار دەکاتە سەر زۆربەیان. هەروەها متمانە هێنانی نەخۆش بەدڵسۆزی پزیشکەکەی زۆر پێویستە.

- باسکردنی سیستمی خۆراکی بۆ نەخۆش و قەناعەت پێکردنی سودێکی نییە ئەگەر نەخۆش درک بەوە نەکات ئەمە پێویست بەگۆڕانی خوونەریتی خۆراکی دەکات و ئەو لەدووڕییانێکدا وەستاوە، واتا پێویستە لەسەری پێچەوانەی ئەو ڕێگەیە بگرێت کە پێشتر لەسەری ڕۆیشتووەو ڕاهاتووە، هەروەها پێویستە نەخۆش درک بەوە بکات ئەمە پێویستی بەدان بەخۆداگرتنی دوورودرێژو نەخشە دارشتن و ئیرادە هەیە. هەروەها قەناعەت بەوە بکات ئەم سیستمە خۆراکییە بۆ هەموو کەسێك دروستە تەنانەت بۆ کەسانی ساغیش کە شەکرەیان نەبێت و لەڕاستیدا ئەو سیستمی خۆراکی خراپ بۆ کەسانی سروشتیش ڕەتدەکاتەوەو دەیەوێت بۆ سیستمێکی خۆراکی تەندروست بگۆڕێت کە بۆ هەموو کەسێك بشێت.

بەندی حەوتەم

پرسیار و وەڵام لەسەر نەخۆشیی شەکرە

پرسیار و وەلام لەسەر نەخۆشیی شەکرە

ئاستی سروشتی شەکر لەخوێندا چەندە؟

- هیچ ژمارەیەکی جێگیر یان تەنیا ژمارەیەك بۆ ئاستی شەکر لەخوێندا نییە، چونکە شەکری خوێن لەدوای نانخواردن و لەکاتی رۆژوودا و لەکاتی هەڵچوونەکاندا بەرزدەبێتەوەو نزمدەبێتەوە.

لەکاتی رۆژوودا و لەدوای دوو سەعات لەنانخواردن ئاستی شەکر لەنێوان 80-120 ملگم دایە لەهەر 100سم^3 سێجادا. بەڵام ئەم ژمارانە لەگەڵ چوون بەتەمەندا بەرز دەبنەوە دەتوانرێت 180 بەژمارەیەکی سروشتی دابنرێت لەدوای تەمەنی حەفتا ساڵییەوە.

هەروەها ئەم ژمارانە لەهەندێك حاڵەتی وەك گرژبوونی دەروونی و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمادا بەرزبینەوە.

ئەو دەرمانە چین کە دەبنەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا؟

- زۆر دەرمان هەن کە ئاستی شەکر لەخوێندا بەرزدەکەنەوە، بەڵام ئەو دەرمانانەی کە کاریگەرییەکی ئاشکرایان هەیە وەك ئەو ئەو حەپانەی یارمەتی نەخۆش دەدەن بۆ میزکردن (میزپێکەرەکان) و هەروەها دەرمانی کۆرتیزۆن.

پێویستە ئاماژە بەوە بدەین (میز پێکەرەکان) بۆ دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن بەکاردێت بەشێوەیەکی تەنیا یان هەندێك دەرمانی لەگەڵ هەندێك دەرمانی دیکەدان کە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن بەکاردێن.

لەو حاڵەتانەدا کە ئاستی شەکری خوێن بەئاسانی کۆنترۆڵ ناکرێت پێویستە تەماشای سەرجەم ئەو دەرمانانە بکرێنەوە کە نەخۆش دەیانخوات و بەووردی پێکهاتەی ئەو دەرمانانە ئاشکرا بکرێن بۆ زانینی ئەگەری بوونی هەر دژایەتییەك لەنێوان ئەم دەرمانانە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەدا.

بەدەر لەو دەرمانانەی ئاسایی بۆ دابەزاندنی ئاستی شەکرە بەکاردێن ئایا هیچ دەرمانی دیکە هەیە شەکری خوێن دابەزێنێت؟

- هەندێك دەرمان هەن کە یەکێك لەکاریگەرییە لاوەکییەکانیان دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێنە لەم دەرمانانە کە زۆر بەکاردێن وەك (ئیسپرین و ئەمینوفیللین)ە کە لەچارەسەرکردنی بەرهەنگیدا (رەبۆ) بەکاردێن.

ئایا نەخۆشیی شەکرە بەتەواوەتی چارەسەر دەکرێت؟

- نەخۆشیی شەکرە لەجۆری ژمارە 2 کە ئینسۆلین دەردەدرێت لەوانەیە بەتەواوەتی لەناوبچێت و نەمێنێت و ئاستی شەکر لەخوێندا بۆ ئاستی سروشتی بگەڕێتەوە ئەگەر چارەسەر کرا بەتایبەتی لەسەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکاندا.

لەوانەشە بۆ ماوەی چەند ساڵێك بەشاراوەیی بمێنێتەوە بەو مەرجەی نەخۆش بەووردی پارێزگاری لەچارەسەرکردنەکەی بکات.

بەڵام پێویستە ئەوەمان لەیاد نەچێت لەوانەیە نەخۆشیی شەکرە دوبارە دەربکەوێتەوە ئەگەر نەخۆش چارەسەرکردنی خۆی فەرامۆش کرد، یان لەو حاڵەتانەدا کە رووبەڕووی هەندێك فاکتەری هیلاککەر دەبێتەوە وەك هەوکردن یان شۆکە دەروونیەکان.

هەرچی نەخۆشیی شەکرەی جۆری ژمارە 1-ە لەدوای ماوەیەکی کەم لەدەرکەوتنی نیشانەکانی لەوانەیە لەگەڵ چارەسەرکردندا بۆ ماوەیەکی کورت ون ببێت ئەمەش لەو حاڵەتەدا کە بەشێك لەو خانانەی کە ئینسولین دەردەدەن هێشتا توانای کارکردنیان ماوە (ئەم ماوەیە پێی دەوترێت مانگی هەنگوینی)، دوای ئەم ماوەیە سەر لەنوێ نیشانەکان دەردەکەونەوەو ون نابن، ئەمەش لەو کاتەدا کە بەتەواوەتی ئەو خانانە نامێنن کە ئینسولین دەردەدەن.

بۆماوە پەیوەندی چییە بەنەخۆشیی شەکرەوە؟

- بۆماوە فاکتەرێکی سەرەکییە لەرووادانی نەخۆشیی شەکرە، بەڵام نەخۆشیی شەکرە وەك نەخۆشییە بۆماوەییە باوەکانی دیکە نییە کە منداڵ لەباوانەوە بەشێك لەماددەی بۆماوەی تێکچوو یان خراپ وەربگرێت وراستەوخۆ ببێتەهۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە، لەنەخۆشیی شەکرەدا ئەوەی منداڵ لەباوانەوە وەریدەگرێت ئامادەباشی یان توانایە بۆرووادانی یان توشبونی نەخۆشیی شەکرە نەك راستەوخۆ نەخۆشییەکە خۆی، واتە واپێویست دەکات فاکتەرێکی دەرەکی هەبێت و ببێتە ناوەندی کارلێکردن و دەرکەوتنی نەخۆشییەکە. هەروەها ئامادەباشی بۆماوەیی بەپێی جۆری نەخۆشیی شەکرەکە دەگۆڕێت، لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا کە تووشی منداڵان دەبێت ئامادەباشی

بۆماوەیی بەندە بەفاکتەرێکەوە کە پێی دەوترێت "جۆری شانە" کە، بەلاّم لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا تا ئێستا سروشتی ئامادەباشی بۆماوەیی نادیارە.

ئەوەش کەئاشکرای دەکات ئەوەی بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە ئامادەباشییە بۆتوشبوون بەنەخۆشیی شەکرە نەك شەکرە خۆی بریتییە لەو ژمارانەی تێبینی دەکەین لەئەنجامی لێکۆڵینەوە لەسەر نەخۆشیی شەکرە لەجۆری ژمارە 2:

- تەنیا ژمارەیەکی کەم لەحاڵەتەکان 12-15٪ ئەوانەن کە لەهەمان خێزاندا روودەدەن و زۆری حاڵەتەکان 85-88٪ وەك حاڵەتی جیاجیا روودەدەن.

تەنانەت لەو حاڵەتانەشدا کە هەردوو باوان تووشی شەکرە بوون، ئەگەری دەرکەوتنی شەکرە لەمنداڵەکانیاندا لە10-20٪ تێپەڕنابێت وئەم ڕێژەیە بۆ 5٪ دادەبەزێت ئەگەر تەنیا یەکێك لەباوان تووشی شەکرە بووبوو. ئەوکەسەی تووشی شەکرە بووە دەتوانێت هاوسەرێتی بکات؟ هەروەها کاریگەری نەخۆشیی شەکرە بۆسەر هاوسەرێتی چییە؟

- نەخۆشیی شەکرە هیچ کاریگەرییەکی بۆسەر توانای پیتێن و منداڵبوون لەهەریەك لەژن و پیاودا نییەو نەخۆشییی شەکرە وەك هەرکەسێکی ئاساییە لەمبارەیەوە.

- لەرووی توانای سێکسییەوە، زۆربەی توشبووان بەشەکرە لەپیاواندا دووچاری هیچ کاریگەرییەك نابن ئەگەر بەووردی پەیڕەوی چارەسەرەکانیان کردو کۆنترۆڵی ئاستی شەکرەیان لەخوێنیاندا کرد، بەلاّم ڕێژەیەکی کەم لەتووشبووان تووشی لاوازی سێکسی دەبن و دەکرێت بەبەکارهێنانی هۆیە نوێیەکانی چارەسەرکردن یارمەتییان بدرێت.

لەبەرئەوە ئەو گەنجەی تووشی شەکرە بووە ئاسایی دەتوانێت ژن بهێنێت بەومەرجەی بەووردی پەیڕەوی چارەسەرەکانی بکات، هەروەها نابێت ئەوەی لەمبارەیەوە گوێی لێ دەبێت لەرووی دەروونییەوە کاری تێ بکات، چونکە زۆربەی ئەو شتانەی دەوترێن

زیادەڕۆیی تیادا دەکرێت و بەندە بەفەرامۆشکردنی چارەسەرەوە لەلایەن نەخۆشەکە خۆیەوە.

کاری ئینسۆلین لەناو لەشدا چییە؟

- ئینسۆلین هۆرمۆنی سەرەکییە کە هانی شەکری گلوکۆز دەدات لەناو خانەکاندا بسوتێت و وزەی پێویست بۆ ژیان دروست بکات، هەروەها هانی شەکری گلوکۆز دەدات بۆهەڵگرتن لەناو خانەکانی جگەرو ماسولکەکاندا لەشێوەی نیشاستەی ئاژەڵیدا، هەروەها لەناو چەوریيە خانەدا لەشێوەی چەوریدا ئەویش بۆ بەکارهێنانیان لەکاتی کەمی خۆراکدا.

- لەهەردوو حاڵەتەکەدا، (سووتان و هەڵگرتن) بەرێژەیەکی زۆر شەکر لەخوێن کێش دەکرێت و دەبێتەهۆی دابەزاندنی، ئەوەی هاوسەنگی ئەم دابەزاندنە دەکات لەحاڵەتی ئاساییدا ئەو دژە هۆرمۆنانەن کە کاردەکەن بۆ زیادکردنی شەکر تا ئاستی شەکر لەخوێندا بەهاوسەنگی بێنێتەوە.

بۆچوونێك هەیە یان باوە پێی وایە ئەوکەسەی ئینسۆلین وەك چارەسەر بەکاردەهێنێت لەدواییدا ناتوانێت دەستبەرداری ببێت لەبەرئەوە زۆر نەخۆش بەرهەڵستی بەکارهێنانی ئینسۆلین دەکەن، ئەم بۆچوونە تاچەند راستە؟

- ئەگەر مەبەست لەوە بێت کە بەکارهێنانی ئینسۆلین دەبێتەهۆی پشتبەستن پێی، ئەوا ئەمە بۆچوونێکی هەڵەیە، بەڵگەش لەسەر ئەمە ئەوەیە زۆرێك لەنەخۆشەکانی شەکرە واپێویست دەکات لەماوەیەکی زەمەنی دیاریکراودا ئینسۆلین بەکاربهێنن وەك لەکاتی رووداني هەوکردن یان لەکاتی دووگیانیدا، لەدوای ماوەی چارەسەرکردن نەخۆش وازدەهێنێت لەبەکارهێنانی ئینسۆلین و دەگەڕێتەوە سەر چارەسەرەکەی خۆی. هۆکاری ئەم حاڵەتەش یان لێکدانەوە بۆ حاڵەتەکە ئەوەیە کاتێك نەخۆش ناچاردەبێت ئینسۆلین

بخوات کە ئەو ئینسۆلینەی لەناوەوە پەنکریاس دەری دەدات بەتەواوەتی لەلەشدا نەماوە و لەم بارەشدا پێویستە قەرەبووی ئەو ئینسۆلینە لەدەرەوە بکرێتەوە.

زیانەکانی بەکارهێنانی ئینسۆلین وەك چارەسەر، چییە؟

پێویستە ئاماژە بەوە بدەین ئینسۆلین ئەو هۆرمۆنەیە کە پەنکریاس لەحاڵەتە سروشتیەکاندا دەریدەدات وەك رێکخەرێکی سەرەکی بۆجووڵەی شەکر لەناو لەشدا. لەبەرئەوە بەکارهێنانی ئینسۆلین وەك چارەسەر وەك وەرگرتنی ماددەیەك وایە کە لەش لەدەستی چووە، خواردنی ئینسۆلین بەدۆزی رێکوپێك و دیاریکراو هیچ زیانێك بەلەش ناگەیەنێت، بەڵام هەندێجار ئەو ئینسۆلینەی کەلەپەنکریاسی مانگاوە ئامادەدەکرێت لەوانەیە کاریگەری لاوەکی دروست بکات. بەڵام ئەو مەترسییەی کە هەمیشە ئەگەری روودانی هەیە روودانی لەهۆشچوونە بەهۆی کەمی شەکرەوە کاتێك بڕی ئینسۆلین لەبەشی پێویستی لەش زیاتر دەبێت، یان لەگەڵ کاتی ناخواردن و کۆششکردنی جەستەییەوە رێکنەخراوە.

کاریگەرییە شوێنگەیی یان ناوچەییەکانی ئینسۆلین چین؟

- ئەم کاریگەرییانە لای هەندێك نەخۆش روودەدەن لەو شوێنەی کە دەرزی ئینسۆلینەکەیان لێدەدرێت (ئەو ئینسۆلینەی کە لەمانگا دەردەهێنرێت) ئەویش بەهۆی ئەو ماددانەوە روودەدات کە پێوەی نوساون، ئەم کاریگەرییانە لەجۆرە نوێیە خاوێنەکانی ئینسۆلیندا روونادەن. ئەم کاریگەرییانە کاتێك روودەدەن سووربوونەوەو هەڵئاوسان لەدەوروپشتی شوێنی دەرزییەکە دروست دەبێت بەهۆی هەستیارێتی شانەکانەوە، لەهەندێك حاڵەتی دەگمەنیشدا هەستیارێتی لەبەشی جیاجیای پێستدا روودەدات.

لەو کاریگەرییانەی لەئێستادا بەدەگمەن روودەدەن پوکانەوەی ناوچەی دەرزییەکە یان هەڵئاوسانی شانەی دەوروپشتی ئەو شوێنە.

نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکر لەرێژەی سروشتی؟

- ئاستی شەکر لەرێژەی سروشتی خۆی زیاتر دادەبەزێت کاتێك دۆزی ئینسۆلینی وەرگیراو یان ئەو حەپانەی بۆدابەزاندنی رێژەی شەکر بەکاردەهێنرێن لەبری پێویست زیاتر بوون، نیشانەکانیش یان بەشێوەیەکی توندوتیژ دەردەکەون یان وردە وردە بەرەو توندی دەرۆن:

1- نیشانە توندوتیژەکان کە زیاتر باون لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا روودەدەن، بەلەدەستدانی توانای مرۆڤ بۆ وردبوونەوەو پەرت بوونی بەئاگایی و وەرنەگرتنی ئەوەی لەچواردەوری نەخۆش روودەدات، دەست پێ دەکات، ئەم نیشانانە هاوکات دەبن لەگەڵ روودانی لەرزەیەك لەدەستداو ئارەقکردنەوەیەکی ساردو دڵەکوتێ.

ئەگەر نەخۆش خۆی درك بەم حاڵەتەی نەکات و خێرا ماددەیەکی شیرینی نەخوات ئەوا بەدوای ئەم نیشانانەدا نەخۆش لەهۆش خۆی دەچێت، ماوەی نێوان دەرکەوتنی نیشانەکان و روودانی لەهۆشخۆچوون بەندە بەدۆزی ئینسۆلین یان ئەوحەپانەی نەخۆش بەکاریهێناون و هەروەها ئایا نەخۆش خواردنی پێویستی خواردووە یان نا.

هەروەها تێبینی دەکرێت نەخۆش ئەگەر یەکێك لەجۆرەکانی دابەزاندنی پەستانی خوێنی خواردبێت ئەوا هەست بەنیشانە سەرەتاییەکانی دابەزاندنی ئاستی شەکر ناکات.

2- ئەو نیشانانەی وردە وردە دەردەکەون، بەتایبەتی تووشی کەسانی بەتەمەن دەبێت ئەو حەپانەی دابەزاندنی شەکرە بەکاردەهێنن کەکاریگەرییەکی درێژخایەنیان هەیە، نیشانەکانیش بەسەریەشەو پشێوی ئەقڵی و دەروونی و وڕێنەو لەدەستدانی هەستکردن بەشوێن و کات دەست پێدەکات هەروەها هەڵچوونی خێراو شڵەژانی لەگەڵدا دەبێت.

جیاوازی چییە لەنێوان ئەو حەپانەی رێژەی شەکر دادەبەزێنن لەگەڵ ئینسۆلیندا؟

- ئینسۆلین ئەو هۆرمۆنە سروشتییەیە کە راستەوخۆ لەسەر خانەی شانەکان کاردەکات، بەلاّم حەپەکانی رێژەی شەکر دادەبەزێنن لەپێکهاتەکانی سەلفا دەرهێنراون کە لەبناغەدا ئەوانیش بەهۆی ئینسۆلینەوە کاردەکەن، بەلاّم بەرێگەی ناراستەوخۆ، ئەویش لەرێگەی ئاگادارکردنەوەی پەنکریاسەوە بۆ دەرپەڕاندنی ئەو ئینسۆلینەی کە هەڵیگرتووە.

بێگومان ئەم حەپانە بێسود دەبن ئەگەر ئەو خانانەی پەنکریاس کە ئینسۆلین دروست دەکەن تێکچووبوون، هەرووەك لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1-دا روودەدات، یان ئینسۆلینی هەڵگیراو لەپەنکریاسدا تەواو بووە وەك لەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2-دا روودەدات، هەروەها ئەم حەپانە کاریش دەکەنە سەر کارکردنی زیادکردنی بڕی ئینسۆلین لەشانەکاندا.

هەروەها جۆرێکی دیکە لەحەپی دابەزاندنی رێژەی شەکر هەیە کەبریتی یە لەماددەی میتفورمین (گلوکوفاج) کە رێگەی کارکردنی جیاوازە لەو حەپانەی لەپێکهاتەکانی سەلفادر دەردەهێنرێن، چونکە لەبناغەدا کار لەسەر شانەکان دەکات و کارناکات بۆ ئاگادارکردنەوەی پەنکریاس بۆ دەردانی ئینسۆلین.

ئایا بەکارهێنانی حەپەکانی شەکر دادەبەزێنن بۆ ماوەی درێژخایەن، زیانی هەیە؟

- هیچ زیانێکی ئەوتۆ نەزانراوە تەنیا دەرکەوتنی هەندێك هەستیارێتی لەسەر پێست ئەویش لەلای ژمارەیەکی زۆر کەم لەتووشبووان بەشەکرە لەسەرەتای بەکارهێنانیانەوە بۆئەم حەپانەو هەر کەوازیان لەبەکارهێنانی هێنا هەستیارێتییەکەش نامێنێت.

تاچەند چارەسەرکردن لەرێی حەپەکانی دابەزاندنی شەکرەوە سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت؟

- چارەسەرکردن لەرێی ئەم حەپانەوە دەشێت سەرکەوتنێکی تەواو بەدەست بێنێت بەو مەرجەی نەخۆش بەسیستمی خۆراکی دیاریکراو لەلایەن پزیشکەوە، پابەندبێت، هەروەها هەڵبژاردنی جۆرو دۆزی گونجاو لەو حەپانە بەپێی پلەی نەخۆشییەکە، بەلاّم

پێویستە ئاماژە بەوەش بدەین هەندێك لـەم حەپانـە كاتێـك نـەخۆش بۆمـاوەی چـەند ساڵێك بەكاریاندەهێنێت كارایی خۆیـان لەدەسـتدەدەن، لـەمبارەدا پێویـستە نـەخۆش وازیان لێبهێنێت و لەجیاتی ئەوان ئینسۆلین بەكاربهێنێت.

ئایا قەڵەوی پەیوەندی بەشەكرەوە چییە؟

- پەیوەندییەكی بڕواپێكراو لەنێوان قەڵەوی و نەخۆشیی شەكرەی ژمارە 2-دا هەیـە كـە لەچارەسەركردندا پشت بەئینسۆلین نابەسـتێت، لـەرووی پراكتیكیـەوە تێبـینی دەكرێـت زۆربەی ئەو نەخۆشانەی تووشی ئەم جۆرەی نەخۆشـیی شـەكرە بـوون كەسـانی قەڵـەون و بەدەست كێش زۆرییـەوە دەناڵێنن. هەروەها تێبینی دەكرێت دابەزینی كێـشی لـەش لـەم نەخۆشانەدا بەتایبەتی لەسەرەتای نەخۆشییەكەدا دەبێتـەهۆی دابەزانـدنی ئاسـتی شـەكر لەخوێندا بەپلەیەكی زۆر، بەڵكو ونبوونی نیـشانەكانی شـەكرە بەتـەواوەتی و گەڕانـەوەی ڕێژەی شەكر بۆ ئاستی سروشتی خۆی. لەبەرئـەوە رزگـاربوون لەقەڵـەوی و گەڕانـەوە بـۆ كێشی سروشتی لەش لەفاكتەرە سەرەكیەكانی چارەسەركردنن.

هیچ كەسـێك وردەكـاری ئـەو رۆڵـە نازانێـت كـە قەڵـەوی لەتووشبـوون بەشـەكرەدا دەیگێڕێت، بەڵام ئێستا ئەوە زانراوە قەڵەوی دەبێتەهۆی لەدەستدانی زۆرێك لەكارایی ئەو ئینسۆلینە سروشتیەی كە ژمارەیەك لەشانەكان دەریـدەدەن (واتـە دەبێتـەهۆی روودانـی ئەوەی پێی دەوترێت بەرهەڵـستیكردنی كـاری ئینـسۆلین) لەبەرئـەوە ڕێـژەی ئینـسۆلین لەخوێنـدا بەرزدەبێتـەوە، لەبەرئـەوەی كاریگـەری ئینـسۆلین لەسـەر چـەوریە خانـەكان دەمێنێتەوە (واتە بەرهەڵستی كردنی ئینسۆلین تیـادا روونـادات) بەمـەش لـەش زیـاتر دەبێت بەچەوری و بەرهەڵستیكردنی كاری ئینسۆلین لەشانەكانی دیكـەدا زیاددەبێـت تـا دەگاتە ئاستی جیاكراوە، بەمەش تێكچوون لەجوڵـەی شـەكردا روودەدات و نیـشانەكانی نەخۆشییەكە دەردەكەون و لەش دەستدەكات بەلەدەستدانی كێشی بەهۆی دەركەوتنی دژە هۆرمۆنە دەردراوەكان.

کاریگەری شەکرە چییە بۆ سەر ددانەکان؟

- زۆرجار زیادبوونی شەکر لەخوێندا بەهۆی گۆڕانی شانەکانی دەوروبەری رەگی دان و لەدەستدانی توندوتۆڵیان ددان تووشی لەقین دەبێت، بەڵام هەرکە رێژەی شەکرەکە کۆنترۆڵ کرا ددانەکان بۆ باری سروشتی خۆیان دەگەڕێنەوە، بەڵام کاتێک بەشێوەیەکی بەردەوام چارەسەرکردن فەرامۆش دەکرێت پووك تێکدەچێت و هەودەکات و جۆرێك لەگیرفانە کێم لەدەوروپشتی دانەکان درووستدەبن، بەهەڵکێشانی ددانەکە کۆتایی دێت لەو نەخۆشانەدا کە چارەسەرکردن پشتگوێ دەخەن، هەروەها پێویستە نەخۆش تەنیا بەچارەسەرکردنی شەکرەوە پابەند نەبێت بەڵکو زۆر پێویستە بەردەوام بایەخ بەپاك و خاوێنی و دەم و ددان و پووکی بدات و چارەسەری هەر هەوکردنێك بکات تەنانەت ئەگەر زۆر سادەو بچوکیش بوون.

بۆچی هەوکردنی وەك دومەڵ لەو کەسانەدا بەئاسانی روودەدات کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە؟

- هەوکردنی میکرۆبی لەتووشبووان بەنەخۆشیی شەکرە بەئاسانی روودەدات ئەویش لەو حاڵەتانەدا کە نەخۆش چارەسەرکردنی خۆشی پشتگوێ دەخات یان لەکاتی بەرزبوونی رێژەی شەکر لەخوێندا بەهۆی کاریگەری کۆئەندامەکانی بەرگری و لاوازی توانایان بۆ بەرگریکردن بەتایبەتی ئەو خانانەی کە میکرۆبەکان هەڵدەلوشن. هەروەها زیادبوونی پەیتی (چڕی) شەکر لەخانەکاندا ئەویش فاکتەرێکی یاریدەدەرە بۆ روونی هەوکردنەکان.

کاریگەری شەکر چییە بۆ سەر گورچیلە؟

- کاریگەری نەخۆشیی شەکرە بۆ سەر گورچیلە بەگرنگترین ماکەکانی نەخۆشییەکە دادەنرێت، چونکە گورچیلەکان لەئەندامە زیندووە پێویستەکانن بۆ مانەوەی ژیان. ئەم کاریگەرییە وێنەی جیاواز لەخۆدەگرێت کە لەهەموویان باوتر زیادبوونی توانایەتی بۆ تووشبوون بەهەوکردن لەرێرەوی میزدا هەر لەناوچەی حەوزی گورچیلەوە تا دەگاتە

میزەڵدان، بەڵام نەخۆشیی شەکرە لەهەندێك حاڵەتدا کاریگەریەکی راستەوخۆی هەیە بۆ سەر خاوێنکردنەوەی خوێن لەناو شانەکانی گورچیلە خۆیدا. ئەم کاریگەرییە سەرەتا دەبێتەهۆی دەرکەوتنی پرۆتین لەمیزدا ئەویش لەئەنجامی ئەو زیانانەوە کە لەکۆئەندامی خاوێنکردنەوەی خوێندا روودەدات و هەروەها لەدەستدانی توانای رێگەگرتنی دزەکردنی پرۆتین لەخوێنەوە بۆ میز. بەتێپەڕبوونی کاتێکی زۆر ئەم قەبارەی زیانە گەورە دەبێت و دەبێتەهۆی دزەکردنی بڕی زیاتری پرۆتین بۆ ناو میز و روودانی هەڵئاوسان لەشانەکاندا بەهۆی کۆبوونەوەی شلەکان تیایدا (وەك هەڵئاوسانی پێڵوی چاو لەبەیانیاندا و پاشان دەوروپشتی پێیەکان)، ئەم حاڵەتە لەدوای تێپەڕبوونی چەند ساڵێك بەکار وەستانی فەرمانی گورچیلە لەنەخۆشدا کۆتایی دێت و هەروەها رێژەی یوریاو کریاتنین لەخوێندا بەرزدەبنەوە. ئەو کەسانەی بەزۆری تووشی ئەم زیانە دەبن تووشبووانن بەنەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1، هەروەها لەزۆربەی حاڵەتەکاندا روودانی گۆڕران لەمولولە خوێنەکانی بنکی چاو هاوکات دەبێت لەگەڵ ئەو زیانەی لەگورچیلەکاندا روودەدات.

کاریگەری شەکرە چییە بۆ سەر دووگیانی؟

- دووگیانی دەبێتەهۆی بەرزبونەوەی ئاستی شەکر بەتایبەتی لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانیدا، لەهەندێك حاڵەتیشدا ئاستی شەکر بۆ یەکەمجار لەوانەیە لەژندا لەکاتی دووگیانیدا دەربکەوێت کە (مەرج نییە ئەم حاڵەتە لەیەکەم سکدا رووبدات، بەڵکو لەوانەیە لەسکەکانی داهاتوودا دەربکەوێت). کاریگەی بەرزبوونەوەی شەکریش بۆ سەر کۆرپەلە زۆر مەترسیدارەو لەوانەیە ببێتەهۆی گەورەبوونی قەبارەی کۆرپەلە یان روودانی تێکچوون تیایدا و هەروەها منداڵبوونی سروشتی لەم حاڵەتانەدا ئەستەم دەبێت یان کۆرپەلە لەباردەچێت.

باشترین چارەسەری نەخۆشیی شەکرە چییە لە حاڵەتی دووگیانیدا؟

- پێویسته بەشێوەیەکی وردو ڕێکوپێك کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکر بکرێت لەخوێندا، چونکە ئەگەری ڕوودانی تێکچوونی کۆرپەلەو لەبارچوونی کۆرپەلە لەحاڵەتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەئارادایە. بەمەش وا پێویست دەکات ئینسۆلین وەك مەرجی سەرەکی هەموو تووشبووان بەنەخۆشیی شەکرە بەکاربهێنرێت، تەنیا ئەو گروپە بچوکە نەبێت لەتووشبووانی شەکرە کە ئاستی شەکر بەڕێژەیەکی زۆر کەم بەرزبۆتەوەو لەڕێگەی سیستمی خۆراکەوە دەکرێت کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکر بکرێت. بەدەر لەم گروپە هەموو تووشبووان بەشەکرە لەحاڵەتی دووگیانیدا پێویستە ئینسۆلین بەدۆزی گونجاو بەکاربێنن بۆئەوەی ئاستی شەکر بەنزمی لەئاستی سروشتیدا بهێنێتەوە، بەدرێژایی ماوەی دووگیانی، پێویستە هەموو ئەمانە لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا بەڕێوەبچن.

بۆچی نەشتەرگەری مەترسی دروستدەکات بۆ سەر ژیانی تووشبوو بەنەخۆشیی شەکرە؟

- لەرابردوودا پێش ئەوەی زانیاری تەواو لەسەر نەخۆشیی شەکرە ئاشکرا بکرێت، ئەنجامدانی نەشتەرگەری گەورەو بەکارهێنانی ماددەی بەنج کە دەبووەهۆی ڕوودانی تێکچوونێك لەکۆئەندامە کیمیایەکانی لەشداو ئەمەش دەبووەهۆی کەڵەکەبوونی ئەسیتۆن و کیتۆنەکان و ڕوودانی لەهۆشخۆچوون. پاشان لەدوای ئەوەی ڕێگەکانی پاراستنی نەخۆش لەم حاڵەتانە دۆزرایەوە کە بریتی بوو لەپێدانی ئینسۆلین بەنەخۆش لەپێش نەشتەرگەری و لەکاتی نەشتەر گەری و لەدوای تەواوبوونیشی، بەتەواوەتی مەترسی ڕوودانی ئەو حاڵەتانەی لەکاتی نەشتەرگەریدا تووشی تووشبووان بەشەکرە دەبێت، نەمان و کۆتاییان پێهات. تەنانەت نەشتەرگەریە کتوپڕەکانیش کە تووشبوو بەنەخۆشیی شەکرە لەوانەیە دووچاری بێت بۆنموونە ڕووداو کارەساتەکان، دەکرێت بەوپەڕی سەرکەوتنەوەو بەبێ ڕوودانی هیچ ماکێك نەشتەرگەری بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت، بەڵام بەو مەرجەی لەپێش و لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا ئامادەباشی تەواو بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت.

ئایا گرنگی راستەقینەی شریتەکانی ئاشکراکردنی شەکرە لەمیزدا چییە؟

- ئەم شریتانە بەئاسانترین رێگا دادەنرێن بۆ ئاشکراکردنی شەکر، چونکە بەکارهێنانیان زۆر ئاسانە، هەروەها هەرچەندە رێگەیەکی هەستیارە، بەلام ئەو رێژەیەی ئاشکرای دەکات بەشێوەیەکی نزیکییە، چونکە بەوردی ئاماژە بەئاستی شەکر لەخوێندا نادات، هەروەها هەڵدەکات ئەگەر " بەربەستی شەکر" لەگورچیلەدا سروشتی نەبووە واتە گورچیلە رێگەدەدات بەدزەکردنی شەکر بۆ ناو میز کاتێك رێژەی شەکر لەخوێندا کەمتر دەبێت لە180 ملگم، ئەمەش ئەو ئاستەیە کە لەحاڵەتی سروشتیدا شەکر لێی تێناپەرێت. ئەم نزمبوونەوە لەکەسانی سروشتی و لەکاتی دووگیانیدا روودەدات، لەبەرئەوە بوونی شەکر لەخوێندا لەم حاڵەتانەدا بەهەند وەرناگیرێت.

بەپێچەوانەی ئەمەوە "بەربەستی شەکر" لەهەندێك تووشبووانی شەکرە بەرزدەبێتەوە لە200ملگم یان زیاتر تێدەپەرێت، بەمشێوەیە شەکر لەمیزدا نامێنێت یان زۆر کەمدەبێت لەوکاتەدا کە لەخوێندا زۆر بەرزدەبێت.

بەمشێوەیە ئەگەر گۆڕانی "بەربەستی شەکر" مان لەگورچیلەدا بەدوور گرت لەرێی بەراوردکردنی ئەنجامی شریتەکانی میز لەگەڵ ئاستی شەکر لەخوێندا لەقۆناغەکانی سەرەتایی چارەسەرکردنداو دڵنیابووین لەهاوجێبونیان لەگەڵ یەکدیدا، ئەوا دەکرێت پشت بەئەنجامی شریتەکانی میز ببەستین بۆئەوەی بیرۆکەی نزیکمان سەبارەت بەحاڵەتی شەکر لەخوێندا پێبدات.

باشترین رێگە چییە بۆدڵنیابوون لەکۆنترۆڵکردنی شەکر؟

- پێوانەکردنی شەکر لەخوێندا لەکاتی پێوانەکردندا بەوردی رێژەی شەکر تۆماردەکات، ئامێرەکانی لەناوماڵدا بۆ وەرگرتنی ئەم پێوانەیە بەکاردێن زۆرئاسانن و لەبەردەستی هەموواندان. ئاسایی رێژەی شەکر لەحاڵەتی رۆژوودا (واتە شەش سەعات بەسەر

خواردنی ژەمە خۆراکێکدا تێپەڕی بێت) ئەنجامدەدرێت پاشان لەدوای دوویان سێ سەعات دوای نان خواردن وەردەگیرێتەوە. هەروەها دڵنیابوون بەکۆنترۆڵکردنی شەکر بەشێوەیەکی وردو بەباشی زۆر پێویستە ئەویش لەڕێی رۆژانە پێوانەکردنی ئاستی شەکر لەکاتی جیاوازدا. هەروەها رێگەیەکی دیکەش هەیە بۆ دڵنیابوون لەکۆنترۆڵکردنی شەکر لەخوێندا بەلایەنی کەمەوە لەپاش ئەوەی مانگێک تێپەڕی بێت، ئەویش لەڕێگەی پێوانەکردنی هیمۆگلۆبینی مگلکز واتە یەکگرتوو لەگەڵ گلوکۆزدا.

سیستمی خۆراکی نمونەیی کامەیە بۆتووشبووان بەشەکرە؟

- سیستمێکی خۆراکی یەکگرتوو نییە بەسەر هەموو نەخۆشەکانی شەکرەدا جێبەجێ بکرێت، بۆنمونە هەندێك نەخۆش هەن کێشیان زۆرەو پێویستیان بەوەیە کێشیان دابەزێت، نەخۆشیی شەکرە هەیە کە لاوازەو تووشی شەکرەی ژمارە 1 بوو، هەروەها منداڵ هەیەو کەسانی بەتەمەنیش هەن کە تووشی شەکرەبوون، هەندێك نەخۆشیی شەکرە هەن دووچاری لەکاروەستانی گورچیلەش بوون، بەپێی حاڵەتەکان پێویستە سیستمی خۆراکی لەگەڵ هەریەکەیان بگونجێت و ئەمەش پێویستی بەشارەزاییەکی تەواو هەیە لەلایەن پزیشکەوە.

بەلام هەندێك رێسای گشتی هەن پێویستە هەموو نەخۆشێکی تووشبوو بەشەکرە پەیرەوییان بکات؛

1- بڕی گەرمۆکەی وەرگیراو لەخواردنەوە بەدرێژایی رۆژ نابێت لەپێویستی راستەقینەی لەش زیاتر بێت، چونکە ئەگەر زیاتر بوو ئەوەلەلەشدا کەڵەکە دەبێت و لەگەڵیدا رێژەی شەکروچەوری زۆر دەبن (گەرمۆکە یەکەی پێوانەی وزەیە کە لەخۆراکەوە دروستدەبێت).

ئاسانترین رێگەش بۆ زانینی هاوسەنگی نێوان پێداویستی لەش و بڕی خۆراك بریتییە لەپارێزگاریکردنی لەش لەکێشێکی گونجاودا کە پزیشك بڕیاری لەسەردەدات.

2- بڕی ئەو خۆراکەی کە ڕێگە دەدرێت نەخۆش لەرۆژێکدا بیخوات پێویستە بۆ پێنج ژەم دابەشبکرێت (سێ ژەمی سەرەکی و دووژەمی بچوك لەنێوانیاندا) ئەمەش بۆئەوەی کۆئەندامەکانی ڕێکخستنی شەکر لەلەشدا تواناى وەرگرتنی هەبێت.

3- پێویستە چەندە لەتوانادا بێت لەخواردنی ماددەی شیرینی دووربکەوێتەوە، ئەگەر پێویستیشی کرد دەکرێت جێگرەوەکانی ماددەی شیرینی بۆ دروستکردنی تامی شیرینی بەکاربهێنرێت.

4- دابەشکردنی ڕێژەی گەرمۆکەکان بەمشێوەیە دەبێت: نزیکەی نیوەی بۆ ماددە نیشاستەییەکان، سێ بەش بۆ ماددە چەورییەکان و نزیکەی 15٪ شی بۆ ماددە پرۆتینیەکان.

5- بەکارهێنانی ئەو ماددەخۆراکییانەی بەریشاڵ دەوڵەمەندن بەشێوەیەکی زۆر وەك سەوزەوات و نانی بۆر، چونکە ئەو ریشاڵانەی ناوهەڵدەمژن یارمەتی ئەوە دەدەن ڕێگە بگرن لەهەڵمژینی شەکر لەریخۆڵەدا و بەمەش بەرزبوونەوەی لەخوێندا پلەبەپلەدەبێت.

چۆن زیادبوونی کێشی لەش بەهۆی زیادبوونی بڕی خۆراکەوە دەگونجێت لەکاتێکدا تێبینی دەکرێت زیادبوونی ڕێژەی شەکر زۆرجار کێشی لەشی لەگەڵیدا دادەبەزێت؟

- کەمبوونەوەی کێشی لەش لەنیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشیی شەکرەیە لەقۆناغە سەرەتاییەکانی تووشبووندا یان کاتێك ڕێژەی شەکر بەشێوەیەکی زۆر بەرزدەبێتەوە، هۆکاری ئەمەش بۆ لەدەستچوونی کارایی ئینسۆلین و کەوتنەکاری هۆرمۆنە دژەکان دەگەڕێتەوە کە کاردەکەن بۆ توانەوەی هەندێك شانەو گۆڕینیان بۆ شەکری گلوکۆز. سەرباری ئەوەی کێشی لەش بەهۆی لەدەستچوونی بڕێکی زۆرلەمیز بەهۆی میزکردنی شەکراوییەوە، کەمدەبێتەوە، بەکۆنترۆڵکردنی چارەسەرکردنی شەکرە خێرا کێشی لەش بۆ دۆخی پێشووی دەگەڕێتەوە.

دابەزینی کێشی لەش لەو کەسانەدا کە قەڵەون و تووشی شەکرەبوون بەسوود بۆیان دەشکێتەوە یەکەجارو لەسەرەتای دەرکەوتنی شەکرەکەدا، چونکە کەمبوونەوەی کێشی لەش توندی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە لەم حاڵەتانەدا کەمدەکاتەوە و پێویستە نەخۆش لەدوای ئەوەی دادەبەزێت پەیڕەوی سیستمێکی چارەسەرکردنی گونجاو بکات.

ئایا شەکرە بەگژوگیا چارەسەر دەکرێت؟

- لەدێرزەمانەوە گژوگیا وەك یەکێك لەچارەسەرەکانی شەکرە بەکارهاتووە، لەراستیدا بەکارهێنانی گژوگیا لەوکاتەدا تەنیا چارەسەر بووە لەبەردەستی مرۆڤدا و پەنای بۆ بردووە.

چەندەها جۆری گژوگیا لەسەرجەم کتێبە پزیشکیەکاندا ئاماژەیان پێدراوە هەروەها تا ئێستاش لەزۆربەی وڵاتانی جیهان هەندێك وەسفەی میللی هەن بۆ بەکارهێنانی گژوگیا لەچارەسەرکردنی شەکرەدا، لەبەر زۆری ئەم گژوگیایانە ئەستەمە هەموویان ریزبەند بکرێن، بۆ نمونە کەلەرم و گەڵای توو و رێحانەو جاتەرەو شیح و رەشکەو تۆڵەکەو لۆپاین(ترمس) و ژمارەیەکی زۆر لەگژوگیای کێوی کە ناخورێن.

ئەگەری ئەوە هەیە زۆربەی ئەم گژوگیایانە کاریکەن بۆ دابەزاندنی رێژەی شەکر- ئەگەر کاریگەریان هەبێت -ئەویش بەهۆی رێگەگرتن لەهەرسکردن و مژینی شەکر لەریخۆڵەدا. هەندێکیشیان کاردەکەن لەرێگەی لەدەستدانی ئارەزووی ئاخواردن لەنەخۆشداو نەخۆش ناچار دەکەن بۆ کەمکردنەوەی خواردن. ئەگەری ئەوەش هەیە هەندێکیان جۆرە توخمێکیان تیادا بێت کە کاریگەریەکی کەمیان هەبێت بۆ دابەزاندنی رێژەی شەکر لەخوێندا بەشێوەیەك یان رێگەیەك کە تا ئێستا بەپێی پێویست لێکۆڵینەوەی لەسەر نەکراوە.

بەڵام پێویستە لەهەندێك خاڵ دڵنیابین:

- سەرجەم ئەو گژوگیایانەی بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێن کاریگەرییەکی زۆر کەمیان بۆسەر چارەسەرکردنی نەخۆشیی هەیە ئەگەر هەشیان بێت.

- جێگەی مەترسییە نەخۆش بەتەنیا لەچارەسەرکردندا پشت بەم گژوگیایانە ببەستێت بەتایبەتی لەچارەسەرکردنی شەکرەی ژمارە 1 کە پشت بەوەرگرتنی ئینسۆلین دەبەستێت، یاخود لەو حاڵەتانەدا کە پلەی پەرەسەندنی نەخۆشییەکە زۆر پێشکەوتووە یان بەرزە.

- لەباشترین حاڵەتەکانی بەکارهێناندا لەو بارانەدا بەسوودە کە بەحاڵەتی سادەو ئاسان دادەنرێن و چارەسەرکردنیان پشت بەرێکخستنی سیستمی خۆراکی دەبەستێت، ئەویش بەو مەرجەی نانخواردن یان وەرگرتنی حەپ لەرێگەی دەمەوە کۆنترۆڵ بکرێت، هەروەها بەو مەرجەی بەردەوام چاودێری ئاستی شەکر لەخوێندا بکرێت.

رێنماییە بنچینەییەکان بۆ نەخۆشیی شەکرە

- دابەشکردنی ژەمەکانی نانخواردنت بۆ پێنج ژەم، لەیادت نەچێت (دووژەمی مامناوەندو سێ ژەمی بچووک).

- چەندە لەتوانادایە دووربکەوەرەوە لەشیرینی (شەکر یان هاوشێوەکانی)، هەروەها دەکرێت یەک کەوچک شەکر رۆژی دووجار بۆ چا بەکاربێت بەو مەرجەی ئاستی شەکر لەخوێندا کۆنترۆڵ کرابێت.

- واباشترە ئەو میوانە بخورێن کە بەشێوەیەکی رێژەیی رێژەی شەکر تیایاندا کەمە وەک سێوو پرتەقاڵ و هەرمێ.

واباشە نەخۆش لەو میوانە دووربکەوێتەوە کە رێژەیەکی زۆر لەشەکریان تیادایە وەک ترێ و خورماو کاڵەک و مانگۆ، ئەمەش لەو حاڵەتانەدا کە شەکر کۆنترۆڵ نەکراوە،

دەكرێت بڕی بچوك لەم میوانەش بخورێت لەنێوان ژەمەكانداو كاتێك شەكر كۆنترۆڵ دەكرێت و بەیناو بەین.

- ئەو ماددانەی تامی شیرینیان هەیە دەكرێت لەجیاتی شەكر بەكاربێن و هیچ زیانێكیشیان نییە وەك وابلاوەو چەندەها جۆریشیان هەیەو دەكرێت نەخۆش بەپێی ئارەزووی خۆی بەكاریان بێنێت.

- ئەو نەخۆشەی ئینسۆلین بەكاردێنێت یان حەپی دابەزێنەری ڕێژەی شەكر دەخوات پێویستە ئەوەی لەیادبێت لەوانەیە ئاستی شەكر لەخوێندا لەتێكڕای سروشتی زیاتر دابەزێت ئەگەر ژەمێك ناخواردنی لەیادچوو یان فەرامۆشی كردو لەكاتی خۆیدا نەیخوارد، دابەزینی ڕێژەی شەكریش لەتێكڕای سروشتی لەوانەیە ببێتەهۆی ڕوودانی لەهۆشچوون (بورانەوە) كە لەوانەیە نەخۆش گیانی لەدەستبدات، بۆنمونە لەهەندێك حاڵەتی وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یان بەكارهێنانی ئامرازو ئامێری تیژ یان وەستان لەشوێنی بەرز.

- زۆرگرنگە نەخۆش ئاشنایەتی لەگەڵ نیشانەكانی دابەزینی شەكرەدا هەبێت و بەئاگابێت لەگەڵ دەركەوتنیدا ڕاستەوخۆ بۆ چارەسەركردنی حاڵەتەكەو ڕێگەگرتن لەپەرەسەندنی پارچەیەك شیرینی بخوات، ئەو نیشانانەش بەلەدەستدانی توانای تەركیزو بەرچاولێڵی هەستكردن بەگێژی و ناڕۆشنایی لەبیركردنەوەدا دەستپێدەكەن، پاشان لەرزەیەك لەدەستەكانداو ئارەقكردنەوەیەكی ساردو دواتر بەتەواوەتی بورانەوەو ئەگەر نەخۆش خێرا هیچ ماددەیەكی شیرینی نەخوارد.

- پێویستە نەخۆش هەمیشە یەك دووپارچە شەكر یان هاوشێوەیەكی شیرینی ئامادەكراو لەگەڵ خۆی هەڵگرێت بۆئەوەی ڕاستەوخۆ بیخوات ئەگەر هەستی بەنیشانەكانی دابەزاندنی شەكر كرد، چونكە زۆرجار ئەو نیشانانە لەكاتێكدا ڕوودەدەن

کە نەخۆش بەخێرایی (لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا) دەستی ناگات بەماددەیەکی شیرینی و بیخوات.

- زۆرگونجاوە تووشبووان بەنەخۆشیی شەکرە کارتێکی پلاستیکی لەگیرفانیاندا بێت یان بەزنجیرێکەوە لەملیاندا بێت بەتایبەتی منداڵ و هەرزەکاران، لەسەری نوسرابێت من نەخۆشیی شەکرەم هەیە ئەگەر لەهۆش خۆم چووم تکایە خێرا ماددەیەکی شیرینیم پێ بدەن کە توابێتەوە ئەگەرنەهاتمەوە هۆش خۆم بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی بگوێزنەوە بۆئەوەی بەخێرایی لەرێی خوێنهێنەرەوە شەکری گلوکۆزم پێ بدەن ". چونکە ئەو منداڵ وگەنجانەی بەردەوام ئینسۆلین دەخۆن ئەوانە زۆر چالاکن و بەردەوام لەجووڵەدان و خواردنی ژەمەکان لەکاتی خۆیدا فەرامۆش دەکەن.

- پاك و خاوێن راگرتنی پێست و بایەخدان بەپێیەکان بۆ توشبووان بەنەخۆشیی شەکرە زۆر سەرەکی و پێویستە ئەویش بەهۆی زۆر روودانی هەوکردنەکانەوە کە لەوانەیە ئەنجامی خراپ و زیانبەخشیان هەبێت.

بایەخدان بەپێیەکان بەهەڵبژاردنی پێڵاوی گونجاو دەستپێدەکات کە مەرجە گەورەو نەرم بێت بۆئەوەی پەستان نەخاتە سەر پەنجەو پێیەکان و ئەو سەرچاوانە دروستنەکەن کە یارمەتی روودانی هەوکردن دەدەن، هەروەها پێویستە دووربکەونەوە لەلەپێکردنی ئەو پێڵاوانەی قاچ بەدەرەوە دەبێت بۆئەوەی بەدووربن لەتووشبوون بەهەر رووداوو یان برینداربیەك، بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا کە هەستکردن بەپێیەکانیان لەدەستداوە کە یەکێکە لەماکەکانی نەخۆشیی شەکرە، هەروەها پێویستە گۆرەوی لەلۆکە دروستکراو لەپێبکەن بۆئەوەی ئارەق هەڵبمژێت و لەبەکارهێنانی ئەو گۆرەوییانە دووربکەونەوە کە لەریشاڵی دەستکرد دروستکراوە و ئارەق هەڵنامژن و رووبەری دەمیلەکانی پێست زیاددەکات و و روودانی هەوکردن زیاتر ئاساندەکات.

لەو ئامۆژگارییانەی پێویستە نەخۆش بۆ ئاگاداریکردنی پێیەکانی پەیڕەویان بکات:

- بەباشی شتنی پێیەکان بەئاوو سابوون و بەباشی وشککردنەوەیان ئەم کارە پێویستە بەلایەنی کەمەوە رۆژانە جارێك ئەنجام بدرێت.

- برینی نینۆکی پەنجەکانی پێ بەهێڵێکی رێك، واتە قەراغەکانی لاتەنیشت نەبڕێت و تەنیا بەپارچە لۆکەیەکی تەڕکراو بەماددەیەکی پاکژکەرەوە و پێچراوە لەدەنکە شقارتەیەکی ئاسایی کە تیژ نەبێت، خاوێن بکرێنەوە.

- پێویستە بەیناو بەین نێوانی پەنجەکانی پێ بەماددەیەکی دژە کەڕوو خاوێن بکرێنەوەولەکاتی دەرکەتنی کەڕووشدا پێویستە رۆژانە بەو ماددەیە خاوێن بکرێتەوە.

ئینسۆلین:

پێویستە شووشەی ئینسۆلین لەبەفرگرەدا هەڵبگیرێت و نابێت گەرمی بەپلەی بەرز لێیبدات (بۆنمونە لەکاتی گەشتدا)، هەروەها پێویستە لەکاتی کڕینیدا ئاگاداربیت کە ئەو ئینسۆلینە لەبەفرگرەدا پارێزراوە.

ئەگەر بەشێوەیەکی باش ئینسۆلین هەڵگیرا، ئەوا کارایییەکەی کەم نابێتەوە تەنانەت لەدوای بەسەرچوونی چەند هەفتەیەکیش لەو مێژووەی کە لەسەر قووتوو یان شووشەکە نوسراوە.

زۆرجار هۆکاری وەڵامدانەوەی لەش بۆ وەرگرتنی دۆزی ئینسۆلین بۆ لەدەستدانی کارایی ئینسۆلین دەگەڕێتەوە، ئەویش بەهۆی خراپ هەڵگرتنیەوە لەیەکێك لەقۆناغەکانی گەیشتنی بەدەستی نەخۆش، هەرلەرێو شوێنەکانی فرۆکەخانەوەو گواستنەوەی بۆ کۆگەکان تادەگاتە دابەشکردنی و پاشان هەڵگرتنی لەدواشوێنی دابەشکردنی واتە لای نەخۆش.

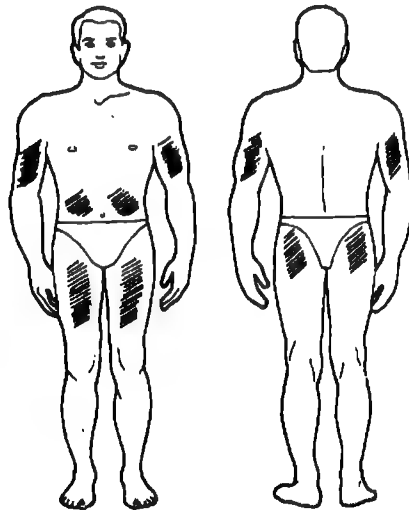
- پێویستە پێش بەکارهێنانی بەباشی رابوەشێنرێت، ئەمە لەو جۆرانەی ئینسۆلین دا کە کاریگەرییەکی درێژخایەنیان هەیە (بەهەموو جۆرە جیاوازەکانیەوە).

رێگەی لێدانی ئینسۆلین:

واباشە توشبوو بەنەخۆشیی شەکرە کە پێویستی بەوەرگرتنی ئینسۆلین هەیە تەنانەت منداڵانیش فێری لێدانی دەرزی ئینسۆلین ببن، چونکە رێگەیەکی زۆر ئاسانەو ئەمە وادەکات نەخۆش لەدەرزی لێدانی ئینسۆلیندا و لەکاتی گونجاوداو لەوکاتەدا کە پزیشك پێیووتوە خۆی دەرزییەکە بۆخۆی بکات و بەمەش لەپشت بەستن بەکەسانی دیکەو دواکەوتنی کاتی دیاریکراو دووردەکەوێتەوە.

دەرزی:

دەرزی پلاستیکی ئامادەکراو بەپاکژی دانێکی باریکی هەیە کە کرداری لێدانی دەرزییەکەی زۆرئاسانکردووە، ئەم دەرزیانە وادانراون بۆیەکجار بەکاربێن، بەلام بۆ ئەو نەخۆشانەی کاردەکاتە سەرباری ماددیان



وێنەی 6

شوێنەکانی دەرزی لێدانی ئینسۆلین

(لەوانەیە رۆژانە ئەم شوێنانە بگۆڕێن)

دەتوانن چەندجارێك بەكاری بێنن بەو مەرجەی ئەودانەی كە پێویەتی بەكهول خاوێنی بكەنەوەو بەو پارچەلۆكەیەوە بیپێچن كە تایبەتە بەخۆیی و لەناو بەفرەگرەدا هەڵدەگیرێت، ئەمە بەو مەرجەی ئەو دەرزییە كە بەكاردێتەوە بۆ هەمان نەخۆش بەكاربێت.

چۆنێتی دەرزی لێدان:

- گونجاوترین شوێن بۆ دەرزی رانەكان و بەشی سەرەوەی قۆڵە، هەروەها دەكرێت لەبەشی خوارەوەی سك بدرێت.

- شوێنی دەرزی لێدان دەكرێت بەچوار بەشەوەو هەرجارەو دەرزی لەبەشێك دەدرێت بۆئەوەی دووجار لەیەك شوێن نەدرێت پێویستە ئەوە لەیادنەكرێت ئینسۆلین لەقۆڵەوە بەخێرایی هەڵدەمژرێت (لەنزیكەی 15 دەقیقەدا) پاشان لەدیواری سكەوە (20 دەقیقە) و دوایی لەرانەكانەوە نزیكەی (25-30دەقیقە) ی پێدەچێت، زانینی ئەم ماوەیە بۆ دیاریكردنی كاتی گونجاو بۆدەرزی لێدان لەپێش نانخواردندا پێویستە.

- لەدوای راوەشاندنی شووشەی ئینسۆلینەكە دۆزی گونجاو رادەكێشرێت و لەوەدڵنیابە كە بەتەواوەتی پەستان خراوەتەسەر نیدلەكە بۆئەوەی بەتەواوەتی دەرزییەكە نوسابێت تالەكاتی راكێشانی ئینسۆلینەكەدا یان دەرزی لێدانەكەدا نەیەتە دەرەوە.

- شوێنی دەرزی لێدانەكە بەباشی بەهۆی پارچەیەك لۆكەی تەڕكراو بەكهول خاوێن بكەرەوە.

- بەپەنجەكانی دەستی چەپ لەشوێنی دەرزی لێدانەكە پێستەكە رادەكێشرێت و بەپەنجەی گەورەو دۆشاومژەی دەستی راست بەگۆشەیەكی لار دەرزییەكە دەگیرێت.

- لەحاڵەتی بەکارهێنانی دەرزی ئاسـایـیدا درێـژتر لەیـەك سـانتیمەتر بەگۆشـەیەکی لار نیدلەکە بخەرە سەر پێستەکەو پاشان لەچاوتروکانێکیدا پەستان بخەرەسـەری تـا پێـستەکە بۆماوەی نزیکەی 1سـم دەبڕێـت و پاشـان پەسـتان بخـەرە سـەر کۆتـایی دەرزییەکـە تـا ئینسۆلینەکەی ناوی بڕواتە ژێر پێستەکە، بەڵام لەحاڵـەتی بـەکارهێنانی دەرزی تایبـەت بەئینسۆلین کە درێژییەکەی 1سم دەبێـت، نیدلەکـە بەگۆشـەیەکی وەسـتاو دەخرێتەسـەر پێست و پاشان پەستان دەخرێتەسەر هەموو دەرزییەکە بۆناوەوە.

- نیدلەکـە رادەکێـشرێتەوە دەرەوەو شـوێنەکەی بەپارچـە لۆکەیـەکی تـەڕکراو بـەکهول بۆماوەی نیو دەقیقە دەشێلرێت واتە لۆکەکەی پیادا دەهێنرێت.

- ئەگەر سووربوونەوەو هەڵئاوسانێکی کـەم لەشـوێنی دەرزییەکـە روویـداو چـەندجارێك دووبـارەبۆوە، ئـەوا زۆرجـار دەگەڕێتـەوە بـۆ رووودانـی هەسـتیاری دژی ئینـسۆلینی بەکارهێنراوو پێویستە راوێژ بەپزیشك بکرێت بۆ گۆڕینی جۆری ئینسۆلینەکە.

کۆتایی

لەبەشەکانی ئەم کتێبەدا لایەنە گرنگەکانی نەخۆشیی شەکرەمان خستەڕوو کە زەمینەیەکی بۆماوەییان هەیە پاشان باسکردنی هۆکارە راستەوخۆو نیشانەکانی و چۆنییەتی دیاریکردنی نەخۆشییەکەو چاودێریکردنی لەپاشدا چارەسەرو لێکەوتەکانی، بەئاشکرا لەکاتی گفتۆگۆکردن لەسەر هەر لایەنێك لەلایەنەکانی شەکرە دەردەکەوێت ئێمە زۆرتر نازانین لەوەی دەیزانین.

ئێمە تا ئێستا جڵەوی نەخۆشییەکەمان هەروەك پێویستە بەدەستەوە نییە. هەروەك لەهەندێك نەخۆشیی دیکەدا روودەدات، بەڵام ئەوەی کەمێك بارمان سوك دەکات ئەوەیەو کە ئێمە پێش 15-20 ساڵ لەمەوبەر زۆر زیاترو زیاترمان نەدەزانی.

جیاوازی تەواومان نەدەزانی لەنێوان هەردوو جۆرەکەی شەکرەدا 1و2. هەروەها پێوانی شەکر لەخوێنو میزداو پێوانی ئەسیتۆن بەمشێوەیەی ئێستا نەبوو کە لەبەردەستدایە بەهۆی شریتەکانەوە. هەروەها کۆنترۆڵی رێژەی شەکر بەو ئاسانییە نەبوو کە ئێستا هەیە. ئینسۆلینیش بەو پەتیەی ئێستا لەبەردەستدا نەبوو، پێدانەکانی

ئینسۆلین بەمشێوەیە دانەهاتبوو. هەوڵەکانی گواستنەوەی پەنکریاش سەرکەوتوو نەبوو. ئەو دەرمانانەش کە شەکر دادەبەزێنن بەم هەمەچەشنەیەی ئێستا نەبوو کۆرپەلە لەسکی دایکێکی نەخۆشیی شەکرە زۆر ئەگەری ئەوەی هەبوو لێکۆتەکانی نەخۆشییەکەی بەربکەوێت بمرێت. گۆرانکاریەکانی بنکی چاو بەرەو کوتاییە هەرە خراپەکان دەچوو، بەکارهێنانی تیشکی لەیزەر لەوەستاندنو رێگرتن لێی دەستی پێنەکردبو. هەروەها شتنەوەی گورچیلە بۆ حاڵەتەکانی سەرنەکەوتنی گورچیلە بڵاونەبو بوەو...هتد

ئەو پێشکەوتنەی روویدا زۆر بوو لەبارەی زانستی روتەوە بێت یا لەبارەی جێبەجێکردنەوە بێتو هەموو هیواکانیش بۆنەوە دەچن کە پێشکەوتنێکی گەورە کە پەیوەندی بەچارەسەری شەکرە یاخۆپاراستن لێ بەرێوەبێت، چونکە تۆژینەوەکان ناوەستن. دیارە ئەم تۆژینەوانە لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا بایەخێکی زۆریان پێدەدرێت کە دەمێکە ئەوەیان زانیوە شەکرە پەیوەندییەکی پتەوی بەنەخۆشیی رەقبوونی خوێنبەرەکانەوە هەیەو وای لێهاتووە لەسەر لوتکەی لیستی ئەو نەخۆشییانەوە بێت کە هەڕەشە لەتەندروستی مرۆڤو ژیانی لەم چەرخەدا دەکەن.

نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 1کە پشت بەئینسۆلین دەبەستێت

ئێمە ئێستا ئەوە دەزانین کە نەخۆشیی شەکرە لەئەنجامی کەمی ئینسۆلینەوە لەلەشدا کە پشت بەئینسۆلین لەچارەسەردا دەبەستێت لەتەمەنێکی بچوکەوە دەست پێ دەکات. بەچەند خەسڵەتێك دەناسرێتەوە:

- زەمینەیەکی بۆماوەیی هەیە ئامادەباشی کەسەکە بۆ روودانی نەخۆشییەکە تیایدا زیاددەکات.

- تێکچونێکی بەرگری بەشێوەیەکی تەمووموژاوی دروستدەکات دەبێتەهۆی لەناوچوونی ئەو خانانەی ئینسۆلین لەپەنکریاسدا دروستدەکەن.

هەوڵەکانی خۆپاراستن

تۆژینەوە بۆ دۆزینەوەی بەڵگە بۆماوەیەکان دەکرێت کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێن بۆ زانینی ئەو کەسانەی کە لەوانەیە ئامادەباشیان بۆ روودانی نەخۆشییەکە تیادابێ لەپاشەرۆژدا دەرکەوێت. بۆئەوەی رێگای خۆپاراستنی نوێیان بۆ داهێنرێتو بەلای کەمەوە بەردەوام چاودێریان بکرێت بۆ دۆزینەوەی زووی نەخۆشییەکە.

- بیرکردنەوەی لەکاری سیرەمدا بۆ خۆپاراستن لەڤایرۆسەکانی منداڵی.

- تۆژینەوە بەردەوامە بۆ بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە رێگری لەبەرگری دەکەن وەك دەرمانی سایکلۆسبورن کە ئێستا بەتەواوی دەرکەوتووە کە ئەمە پەیوەندی بەنەخۆشیی شەکری ژمارە 1-وە هەیە، بەکارهێنانی ئەم دەرمانە سەرکەوتنێکی باش بەدەست بهێناوە لەکەمکردنەوەی تیژی نەخۆشییەکە یا ونکردنیدا.

- بەڵام جێی داخە بۆماوەیەك کێشەکە ئەوەیە کە لەکاتی دەرکەوتنی ئەم نیشانانەدا 90٪ی ئەو خانانەی ئینسۆلین لەپەنکریاسدا دروستدەکەن لەناوچوونو لە10٪ یان کە ماونەتەوە بەتەواوی بەشی ئەوەناکەن. پێویستە بەدوای هۆی دیکەدا بگەرێن بۆ دۆزینەوەی زووی نەخۆشییەکە پێش دەرکەوتنی نیشانەکانیو دۆزینەوەی.

- دژە تەنەکانی ئەو خانانەی ئینسۆلین، تا ئێستا لەقۆناغێکی زۆر پێشکەوتودا نییە هیوامان وایە ئەم قۆناغە ببڕین.

ئەی چی دەربارەی چارەسەری نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2؟

پاشەرۆژی چارەسەرکردن:

- گواستنەوەی پەنکریاس: لەم بیست ساڵەی دوایدا سەرکەوتنێکی سنوردار بۆ نەشتەرگەری گواستنەوەی پەنکریاس کراوە، بەتایبەتی گواستنەوەی پەنکریاس

لەکۆرپەلـەوە، یـا گواسـتنەوەی بەشـێك لەپـەنكریاس لەگـەڵ گواسـتنەوەی گورچـیلە لەحاڵەتەکانی سەرنەکەوتنی گورچیلەدا. پـەنكریاس گواسـتراوە کـە بۆماوەیـەکی درێـژ ناتوانێت ئینسۆلین دەربدات، چونکە شانەکەی وەك شانەی گورچیلە نییەو جەسـتە زیـاتر رەتیدەکاتەوە.

واش چاوەڕێ ناکرێت کە لەپاشەرۆژدا کردارەکانی گواستنەوەی پەنكریاس زیادبکـات، چونکە ئێستا زیاتر جەخت لەسـەر گواسـتنەوەی ئـەو خانانـە دەکرێتـەوە کـە ئینسـۆلین دروستدەکەن یان جێگرەوەکانیان:

- گواستنەوەی خانەکانی بێتا (دروستکەری ئینسۆلین) لەپەنكریاسدا ئێستا رێگای ئاسان بۆ جیاکردنەوەی ئەم خانانە دۆزراونەتەوەو کردنـە نـاو شـانەکانی نەخۆشـیی شـەکرەوەو لەبەرئـەوەی رەتکردنـەوەی جەسـتە بۆیـان بـەهێزە لـەرێگای دروسـتکردنی دژە تـەنو لەناوبردنیانەوە. ئەوا دیسانەوە رێگای پەردەدانان بەدەوری ئەم خانانەدا دۆزراوەتـەوە کـە قەدەغەی دژە تەنەکان دەکەن بیان گەنێ لەوکاتەی رێگـا بەئینـسۆلین دەدەن کـە بـچێتە دەرەوە لێیانەوە، بەڵام تـا ئێـستا هـیچ یـەکێك لـەم رێگایانـە بەتـەواوی سـەرکەوتنیان بەدەست نەهێناوەو تا ئێستا دروستکردنو دانانی ئەو بەرگانە لەبارەی هونەریەوە بەباشی بەڕێوەناچێت.

ئەندازەی بۆماوە:

بەهۆی رێگری هونەرییەوە لەگواستنەوە خانەکانی بێتا، ئێستا رووکردنە ئاراستەیەکی دیکـە لەئارادایـە ئـەویش گواسـتنەوی جینـە (مـاددەی بۆمـاوەیی) کـە زاڵـە بەسـەر کردارەکانی دروستکردنی ئینسۆلیندا بـۆ نـاو هەنـدێك خانـە کـە لەپێـستی نەخۆشـیی شەکرەکەوە وەردەگیرێن بۆ دروسـتکردنی ئینـسۆلین، ئـەوەش ئـەو کردارەیـە کـە ئـەمرۆ بە"ئەندازەی بۆماوە" دەناسرێت. ئەم بابەتە بایەخێکی زۆری لەسێنتەرە تایبەتمەندەکانـدا

پێدراوە. سەرکەوتنی لەگواستنەوەی جینەکەدا بۆ بەکتریا و هەوێن بەدەستهێناوە. دروستکردنی ئینسۆلین لەناویاندا سەرکەوتوو بووە کە ئێستا لەژێر ناوی ئینسۆلینی مرۆڤدا بەبازرگانی دەفرۆشرێت. ئەگەر ئەم رێگایە بەتەواوی سەرکەوێت. واتە چاندنی جینی ساغ لەمرۆڤدا، بەوە دەرگایەکی نوێ بەتەواوی لەچارەسەری نەخۆشیی شەکرەدا کە پشت بەئینسۆلین دەبەستێت دەکرێتەوە.

پەنکریاسی دستکرد:

مەبەست لەمە دروستکردنی دەزگایەکە دەخرێتە ناوجەستەی مرۆڤەوەو پرکراوە لەئینسۆلین بەدۆزی گونجاو دەچێتە ناو خوێنەوە ئەمە مانای وایە ئەم دەزگایە ئامرازێکی تێدایە ئاستی شەکر لەخوێندا بەبەردەوامی دەپێوێت. هەروەها کۆمپیوتەرێکی بچوک کە حیسابی دۆزی ئینسۆلینە گونجاوەکە دەکات ئەوەش هەرووەك ئەوە وایە کە پەنکریاسە سروشتیەکە دەیکات. بەراستیش ئەم دەزگایە دروستکراوە، بەلام تا ئێستا لەهەندێك کێشە رزگاری نەبووە وەك داخرانی ئەو بۆریانەی بەردەوام کاری بۆ دەکەن. گەورەی قەبارەی دەزگاکەو دووبارەبونەوەی بورانەوەی کەمی شەکرە. بەلام بەبەکارهێنانی دەزگای ئاسان لەپێوانەدا چەند جارێك لەرۆژێکداو بەتایبەتی ئەگەر بەبێ دەرزی ئاژن دانرا، بەکارهێنانی ئامرازی دەرزی لێدانی نوێ دەتوانرێت کۆنترۆلی ئاستی شەکرە لەخوێندا تا رادەیەکی زۆر بکرێت.

پەرەدان بەرێگاکانی پێدانی ئینسۆلین:

تا ئێستا ئینسۆلین بەدەرزی دەدرێت، هەندێك ئامرازی ساکار پێش خراوە بۆ یارمەتیدان لەمەدا وەك قەلەمی ئینسۆلین کە بۆرییەکی ئینسۆلینی تێدەکرێتو دەبەسترێت بەکۆمپیوتەرێك بۆ حیسابی یەکەکان و دەرزیەکە. ئەمە لەکاتی کارکردندا یا لەکاتی سەفەرکردندا زۆر بەسوودە. لەوانە هەندێك جۆریان دەرزیەکی پێوەیە بەپەلەپیتکەیەکەوە

بەندکراوە ئەگەر پەستانی خرایەسەر دەرزیەکە بەخێرای دەردەچێت‌و پێستەکە دەبڕێت‌و ئازارێکی کەمتر لەئاسایی دروستدەکات.

لەم دە ساڵەی دوایدا هەوڵێکی زۆر دراوە بۆ پێدانی ئینسۆلین بەبێ دەرزی. ئەوەش لەرێگای دڵۆپانەی بۆ ناو لووت یا لەرێی دەمەوە، یا لەرێی شاف لەکۆمەوە. هەموو ئەم هەولانە بەداخەوە سەرکەوتوو نەبوون، دڵۆپەکانی لووت پێویستیان بەدۆزی گەورەیە کە دەگاتە دەجاری دۆزی ئاسایی، لەپاشدا خەستکردنەوەی ئینسۆلین لەدەمدا ناگاتە ئاستی جێگیر تا ئێستا ئەم مەیدانە کراوەیە لەبەردەم توێژینەوەی زیاتردا.

نەخۆشیی شەکرەی ژمارە 2 کە پشت بەئینسۆلین نابەستێت

لەم پانزەساڵەی دوایدا بەتەنیا دەرکەوتووە کە ئەم جۆرە جیاوازە لەنەخۆشیی شەکرە ژمارە 1 لەهۆیەکان‌و ئەو تێکچونەی لەکۆئەندامەکانی رێکخستنی شەکرە لەجەستەدا دەکات.

بەلاّم پێشکەوتنێکی زۆر بەدەست نەهاتووە کە شایانی باس بێت لەو دەرمانانەی کە شەکرە دادەبەزێنن‌و لەچارەسەرەکەیدا بۆماوەی سی ساڵ زیاترە بەکار دێن زۆربەی ئەم دەرمانانە قەدەغەی رووداني هەندێك لێکەوتنەوە دەکەن.

تا ئێستا دابەزاندنی کێشی لەش و کۆنترۆڵی بڕی خواردن‌و جۆرەکانی بەبەردی بناغە لەچارەسەری ئەم جۆرەی نەخۆشیی شەکرەدا دادەنرێت، بەرئەنجامەکانی چارەسەر نایابن ئەگەر توانرا پارێزگاری بەکێشێکی نمونەی چەسپاوی جەستەوە بکرێت، ئەگەر توانرا کۆنترۆڵی خۆراك بکرێت، لەراستیدا رێگری یەکەم لەتوانای نەخۆشەکەدایە کە بەرگری ئەم چارەسەرە گرانە دەکات بەشێوەیەکی رێکوپێك‌و بۆماوەی چەندەها ساڵ. ناچارە لەو ماوەیەدا کە هەموو خووە چەسپاوەکانی لەخواردندا بگۆڕێت. تا ئێستا رێگای زۆر دەهێنرێتە کایەوە بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن، بەلاّم هێشتا رێگایەکی زۆر

سەرکەوتوو کە شایانی باس بێتو کاریگەری خراپی لێ نەکەوێتەوە نییە. ئێستا قەڵەوی بەیەکێك لەو کێشە پزیشیکە سەرەکیانە دادەنرێت کە کاریگەری خراپی هەیە، نەك بەتەنیا بۆ نەخۆشیی شەکرە بەڵکو بۆ رەقبونی خوێنبەرەکانیشو گەلێك نەخۆشیی دیکە.

گومانی لەوەدا نییە کە پاشەرۆژ زۆربەی ئەم هەوڵانە دێنەئەنجام کە بەو هیوایەین یەکێکیان سەرکەوتنی راستەقینەی بەردەوام بەدەست بهێنێت.

تا ئێستا خۆپاراستن لەروودانی ئەم نەخۆشییە پشت دەبەستێت بەدوو هۆکاری سەرەکی:

- خۆدورخستنەوە لەقەڵەویو پارێزگاریکردن بەکێشێکی نمونەییەوە.

- خۆدورخستنەوە لەشڵەژانە دەروونیەکان بەپێی توانا یا کارکردن بۆ خۆبەتاڵکردنەوە بەزۆر شێواز.

سەرەڕای ئەمانە:

بەکارهێنانی دەرمان بەئاگاداریەوەو لەژێر چاودێری پزیشکیدا، چونکە هەندێکیان هەروەك لەوە پێش ئاماژەمان پێدا یارمەتی دەرخستنی نەخۆشییەکە دەدات.

پاش تەمەنی چل ساڵی ئەنجامدانی پشکنین بۆ زانینی ئاستی شەکر لەخوێندا پێویستە ، چونکە ئەم شیکردنەوانە نەخۆشییەکە لەسەرەتاداو لەقۆناغی یەکەمدا دەدۆزێتەوەو پێش ئەوەی کاتێکی زۆر بەسەر دەرکەوتنی نیشانەکانیدا دەرکەوێت.

گومان لەوەدا نییە کە چارەسەری نەخۆشییەکە لەم قۆناغە زووەیدا، گرنگە، باشترە لەچارەسەرکردنی لەقۆناغی دوایەکانیداو لەزۆر کاتدا ئەگەر چارەسەر بەباشی بەڕێوەچوو تێکچوون لەهاوسەنگی شەکرەکەدا ون دەبێتو نەخۆشەکە دەگەڕێتەوە باری سروشتی

خۆی ئەگەرچی ئامادەباشی بۆماوەیی هەردەمێنێتو هەرەشە لەدەرخستنی نیشانەکان جاریکی دی دەکاتەوە ئەگەر چارەسەرە پێشنیازەکراوەکە پشتگوێخرا.

لەو ئامـاژە گرنگانەی خۆپاراستن لەنەخۆشیی شەکرە بوخامان دەکرێت تێبینی لەدایکبوونی منداڵێك یا زیاتر دەکرێت کە قەبارە یان یان کێشیان گەورەیە. هەرووەك لەوە پێش دەرمان خست، لەلێکەوتەکانی نەخۆشیی شەکرە لەسکپڕیدا روودانی زیادبونی کێشی منداڵە، ئەمە هەندێجار روودەدات پێش ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشیی شەکرەکە لەدایکەکەدا دەرکەوتبێت بەماوەیەك، لەبەرئەوە پێویستە ئاگاداری تەواوی ئەوە لەپاشدا بکرێت بەتایبەتی تێبینی دابەزینی کێش بۆ ئاستی نمونەیی.

هەروەها ئەو ئاماژانی ئاگادارمان دەکەنەوە بەئامادەباشی نەخۆشیی شەکرە زۆرنو ئەگەری دەرکەوتنی لەپاشەرۆژدا ئەمانەن:

- توشبونی یەکێك لەباوان یا هەردووکیان بەنەخۆشیی شەکری ژمارە 2

- بەرزبونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا پاش وەرگرتنی دەرمانێك ئەگەر بەرزبونەوەکەشی زۆر کەم بێت.

- لەدایکبوونی منداڵێکی قەبارە گەورە.

نەخۆشیی شەکرە یەکێکە لەنەخۆشییە باوەکان، کە بەهەردوو جۆرەکەیەوە کاریگەرییەکی سەرتاسەری بۆ سەر ئەندامەکانی جەستەی نەخۆش هەیە.
ئەم کتێبە باشترین سەرچاوەیە بۆ ئاشنابوون بەرووخسارە گشتییەکانی شەکرەو ڕێگەکانی چارەسەرکردن، کە وێڕای کۆمەڵێك ڕێنمایی گرنگ بۆ چۆنیەتی ژیان لەگەڵ شەکرەو خۆپاراستن لێی، دەتوانێت ببێت بەڕێبەرێکی تەندروستیی متمانەپێکراو.



لە بڵاوکراوەکانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
سلێمانی 2009

دیزاین: هەڵوێست تۆفیق